SUCCEED PUBLISHING

BEN KUBASSEK

DE LA EPUIZARE LA ECHILIBRU

II 350.836

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
II 350.836

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

251

BEN KUBASSEK

De la epuizare la echilibru

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Succeed Without Burnout
Ben Kubassek
Copyright©1997 Ben Kubassek

DE LA EPUIZARE LA ECHILIBRU
Traducere de IULIA BĂDĂU
Copyright©2002 Succeed Publishing
Toate drepturile rezervate Editurii Succeed Publishing

Consilier editorial: TEODOR PANDREA
Redactor: DANIELA IOVAN
Coperta: ELENA DRĂGULELEI-DUMITRU
Tehnoredactare: VEACESLAV RĂILEANU

Difuzare:
Editura Succeed Publishing
Tel. (01)6345997, 093-826480

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KUBASSEK, BEN

De la epuizare la echilibru : strategii confirmate pentru a te ajuta în viață să ajungi de la epuizare la echilibru / Ben Kubassek ; trad.: Iulia Bădău ; pref. la ed. a 2-a: Gheorghe Rițișan - Ed. a 2-a, rev. - București: Succeed publishing, 2002
p. 220 ; 20 cm.
ISBN 973-85497-1-X

I. Bădău, Iulia (trad.)
II. Rițișan, Gheorghe (pref.)

159.923.2

BCU MIHAI EMINESCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

82

Ben Kubassek

299.467

DE LA EPUIZARE LA ECHILIBRU

Strategii confirmate
pentru a te ajuta în viață
să ajungi de la epuizare la echilibru

343024
B.C.U. IASI

SUCCEED PUBLISHING

ALE

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

159.964

Dedic această carte cu dragoste soției mele, Elizabeth, și copiilor mei, Krystal, Daniel, Joshua și Jonathan, care mă inspiră în mod constant să îmi mențin viața în echilibru.

De asemenea, dedic această carte și părinților mei, Julius și Theresa, care m-au învățat, când eram copil, că „ceea ce sunt este darul lui Dumnezeu pentru mine, dar ceea ce voi deveni va fi darul meu pentru Dumnezeu."

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3. OCT. 2002

Mulțumiri

Viața mea a fost, într-adevăr, binecuvântată din abundență. Datorez recunoștință Creatorului meu, familiei mele, prietenilor și mentorilor mei. Sunt recunoscător și în același timp îmi exprim înalta apreciere tuturor acelora care au făcut posibilă apariția acestei cărți:

Mentorilor mei, ale căror scrieri, înregistrări audio și acțiuni m-au binecuvântat și inspirat cu înțelepciunea anilor.

Clienților, colegilor și membrilor mei de echipă, a căror colaborare mi-a dat putere să trăiesc mai presus de propriul meu nivel de gândire.

Asociațiilor mei de la *Missionary Ventures* care m-au învățat ce înseamnă „să împlinești nevoile umane prin implicare personală." Faptul că v-am cunoscut a făcut din mine o persoană mai plină de grijă și de compasiune.

Pastorului meu, Lloyd Fretz, și foștilor mei pastori, Keith Gonyou, Ron Beyers și John Zuck, pentru influența lor spirituală asupra vieții mele.

În mod deosebit, familiei mele, care m-a susținut cu iubirea și înțelegerea ei. Vă mulțumesc că mi-ați amintit zilnic care sunt lucrurile primordiale.

BCU IAȘI - CENTRUL UNIVERSITAR LIBRARY

Această carte a apărut cu sprijinul Western Union.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cuprins

Prefață 9

Introducere
Ferma 11

Capitolul 1
Experiența prăbușirii 14

Capitolul 2
Suprasolicitat... sau dezechilibrat? 23

Capitolul 3
Ștacheta ridicată prea sus 42

Capitolul 4
Arzând lumânarea la ambele capete 48

Capitolul 5
Stresat la limită 54

Capitolul 6
Neglijează-ți trupul, și mintea îl va urma 68

Capitolul 7
Supraîncărcarea emoțională 78

Capitolul 8
Fantomele îngrijorării, fricii și neliniștii 82

Capitolul 9
Cum să învingi deprimarea și să trăiești din nou ... 94

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 10
Time-out! 103

Capitolul 11
Stabilirea unor obiective echilibrate 108

Capitolul 12
Despre viața la țară: Legea secerișului 121

Capitolul 13
Atitudinea – MAREA diferență 135

Capitolul 14
Puterea bogăției 150

Capitolul 15
Integritate, onestitate și caracter 160

Capitolul 16
Bucuria îmbrățișării 170

Capitolul 17
Administrarea timpului prin administrarea vieții . 184

Capitolul 18
Eșecul nu este o persoană, este o întâmplare 199

Capitolul 19
Păstrarea succesului sau cum să nu ajungi în prăpastie după ce ai ajuns pe culme 211

Bibliografie recomandată de autor 217

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Prefață

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

Este aproape unanim recunoscut faptul că nu poți conduce pe cineva pe un drum pe care tu însuți nu l-ai parcurs.

Pornind de la acest adevăr, autorul cărții **De la epuizare la echilibru**, *Ben Kubassek, se oferă să fie călăuza de întoarcere a celor care din greșeală, din întâmplare sau din neștiință s-au trezit debusolați pe drumul înșelător și accidentat al epuizării. Acolo, aproape de pustiul deznădejdii cumplite, singurele voci care se mai aud în beznă sunt doar cele care șoptesc încet, dar persuasiv: "Ești un ratat!", "Nu mai are nici un rost să trăiești!", "Termină cu toate, chiar acum!", "Nu mai există nici o ieșire pentru tine!". Câți dintre noi nu am auzit aceste voci, și nu o dată?*

Autorul descrie agonia prăbușirii nu din experiența altora ci privind retrospectiv în propria-i viață. În mijlocul disperării, identificând cauzele istovirii și bucurându-se de grația Creatorului, el a fost în stare să facă drumul întors, cel spre echilibru și viață îmbelșugată.

Propunând soluții de evitare a stresului, cartea are și un caracter preventiv. Realitatea este că mulți dintre noi, prinși de pasul grăbit al vieții începutului de secol 21, suntem așa de aproape de ... prăbușire. După ce vreme îndelungată societatea noastră a avut un ritm de existență mai lent, iată-ne acum atrași în agitația și viteza specifice civilizației occidentale. Apar surse de

stres cărora cu greu le facem față și cu care nu ne-am mai confruntat înainte: pierderea slujbei, teama de viitor, riscul în afaceri, suprasolicitarea la locul de muncă, competiția acerbă etc.

Ben Kubassek vrea să fie ghidul celor care au astfel de probleme. El se adresează unei largi categorii de cititori – oameni de afaceri, pastori, directori, profesori, studenți, asistenți sociali, medici și chiar copii sau femei casnice – conștient fiind de faptul că fără o viață echilibrată aproape fiecare dintre noi este un potențial candidat la prăbușire.

"Această carte, scrie autorul, îți va oferi speranță, te va inspira să depășești starea de prăbușire și să ajungi la echilibru, să treci de la mediocritate la excelență, de la simpla existență la adevărata trăire."

Având în vedere aspectele de mai sus, salutăm inițiativa Editurii Succeed Publishing de a publica o nouă ediție, care apare sub alt titlu: **De la epuizare la echilibru**. *Schimbarea titlului se impunea, noul titlu fiind mai potrivit și în acord cu ideea cărții, cu mesajul ei, în general, cu realitatea surprinsă în carte.*

Mai trebuie spus că Ben Kubassek este un mare prieten al României, unde revine în mod constant de două-trei ori în fiecare an. Vorbind despre sine însuși, el se consideră canadian cu sânge de ungur și inimă de român. Pășește alături de el pe drumul dinspre prăbușire spre o viață de echilibru!

București, 10 aprilie 2002

Gheorghe Rițișan

BCU IAȘI CENTRU DE RESURSE ELIBRARY

FERMA

Drumul meu spre prăbușire a fost, cu siguranță, unul propriu. Am fost crescut la adăpostul unei ferme a unei comunități religioase, din apropierea orașului Kitchener, Ontario. Ferma comunitară a Creștinilor după Evanghelie era formată din șaisprezece familii, care trăiau și lucrau împreună, împărtășind tot ce aveau și având un stil de viață modest.

La vârsta de 21 de ani, având 2.000 de dolari în buzunar și educația unui elev de clasa a 8-a, am părăsit ferma și am intrat direct în afaceri împreună cu fratele meu mai mare. Crezând că pot face orice, că pot avea orice sau că pot să devin oricine vroiam, am început să citesc orice carte despre cum să reușești prin propriile forțe.

Afacerea pe care am început-o devenise un succes. În decursul a șase ani realizasem fiecare obiectiv pe care mi-l propusesem pentru întreaga viață, obiective care păreau de nerealizat la început. Toate riscurile pe care mi le asumasem au meritat!

Prăbușirea

Apoi, într-o zi, ca o străfulgerare, a venit prăbușirea, consumându-mi energia, creativitatea, atitudinea mentală

pozitivă, dragostea mea pentru viață și viziunea mea pentru viitor. Aceasta m-a coborât, m-a învârtit ca pe o spirală într-o stare de deprimare, care m-a dus aproape de sinucidere. Timp de șase luni am trăit îngrozitorul coșmar al prăbușirii: fizic, mental și spiritual.

În acele luni pierdute mi-aș fi dorit ca cineva să-mi spună că și el a trecut prin ceea ce treceam eu și că puteam să mă fac bine și chiar mă voi face bine. În adâncul ființei mele, în starea de deprimare în care mă aflam aveam nevoie de cineva care să aprindă o luminiță deasupra acestei gropi a deprimării în care căzusem, cineva care să îmi arate calea de ieșire.

Poate simți că te clatini pe marginea unei prăpăstii asemănătoare sau că ai căzut deja de pe margine, sau poate că trăiești fără să știi care este scopul și direcția spre care te îndrepți. Dacă este așa, cred că această carte îți va oferi speranță, te va inspira să depășești starea de prăbușire și să ajungi la echilibru, să treci de la *mediocritate* la *excelență*, de la simpla *existență* la adevărata *trăire*.

Un mod de viață mai bun

Motivul pentru care am scris această carte este simplu: să vă împărtășesc principiile unei vieți echilibrate și pline de succes. Dacă aceste principii sunt aplicate cu consecvență, ele vor acționa ca un vaccin împotriva maladiei ucigașe cunoscută sub numele de „prăbușire". Ceea ce am numit în această carte *principiile unei vieți echilibrate* reprezintă cheia unei vieți fericite, sănătoase, pline de dragoste și prosperitate – *o viață din belșug*.

Cred în trăirea unei vieți din belșug, în fiecare zi. Aplicarea principiilor pentru o viață echilibrată va aduce un sentiment de siguranță în viața ta, siguranță care nu

ți s-a părut niciodată posibilă. Dacă te afli chiar acum în mijlocul unei crize, principiile unei vieți echilibrate îți vor da speranță, o speranță de care ai nevoie pentru a te reface. O dată ce a mijit speranța în sufletul tău, te afli pe calea cea bună a redresării.

Acțiunea este precedată întotdeauna de un sentiment, dar sentimentul este întotdeauna precedat de un gând. Rugăciunea mea este: „Fie ca această carte să te facă mai întâi să te gândești la felul cum ți-ai trăit viața până acum și să reflectezi la rezultatele obținute până acum, să te ajute să ajungi la o profundă conștientizare interioară, fie ca puterea acestor cuvinte să te inspire mai profund ca oricând, ca sentimentele stârnite în tine să te determine să acționezi în așa fel încât să îți îmbunătățești rezultatele pe viitor, ca rezultatele acțiunilor pe care le vei întreprinde să te facă o persoană mai bună acasă, la lucru, la școală și în interiorul tău."

Dacă te simți pierdut în labirintul vieții, această carte poate fi harta spre pacea interioară, un sentiment al scopului, al direcției, al echilibrului și al adevăratei fericiri. Aș fi onorat să fiu ghidul tău, să te conduc pe cărarea care te duce de la prăbușire la echilibru. Misiunea mea este să te slujesc, să te ajut să ai succes... fără să ajungi la epuizare.

Ben Kubassek

Care este rostul vieții?

În anii '50 era securitatea și confortul tău.

În anii '70 era bogăția și poziția socială.

Astăzi, echilibrul.

BCU IAȘI / CENTRALA UNIVERSITARĂ

Capitolul 1

EXPERIENȚA PRĂBUȘIRII

Totul a început cu o mare neliniște care ne-a cuprins în timp ce deschideam plicurile. Era vorba de un proiect mare, cel mai mare pe care l-am întreprins vreodată: un complex de locuințe care cuprindea 97 de case, un proiect care depășea cu mult clădirea cu 16 apartamente și cele 6 case pe care le construisem până atunci. Cheltuisem deja peste 50.000 de dolari pentru cumpărarea terenului și taxele aferente acestuia. Ofertele pe care le deschideam în acea zi aveau să îmi dea o idee de cât de mulți bani aveam să câștig din toată afacerea aceasta.

Dar, în timp ce împreună cu funcționarul din partea primăriei orașului și cu inginerul deschideam plic după plic, în birourile consiliului orașului, în acea după amiază însorită de aprilie, perspectiva ruinării financiare mi-a apărut în față, amenințând să distrugă tot ceea ce trudisem din greu să obțin în ultimii cinci ani. Pe vremea aceea, lucram 80 de ore pe săptămână pentru a putea integra mica mea afacere de instalații electrice într-un grup de companii implicate în contracte în domeniul electric și mecanic, în domeniul imobiliar, în cel al construcțiilor de locuințe, de dotări și renovări de băi

și bucătării. Nu era ceva neobișnuit pentru mine să lucrez multe ore în timpul zilei, ca mai apoi să revin la muncă imediat, după masa de seară.

Nopțile mele constau din muncă de birou, apoi afacerile cu imobilele, întocmirea estimărilor referitoare la noi slujbe în domeniul electric sau în cel al proiectării de panouri electrice pentru clienți, și toate acestea durau până la ora 22:00, 23:00. Programul meu de lucru nu făcea deloc bine căsniciei. Mă îndepărtam din ce în ce mai mult de soția mea. Cu toate acestea, și în ciuda ulcerului de care mă îmbolnăvisem, nu mă opream din goana aceasta, fiindcă afacerea prospera mai mult decât în cel mai îndrăzneț vis al meu.

Acum, stând acolo și deschizând plicurile cu oferte, costurile s-au dovedit a fi mult mai mari decât le estimaseră inginerii mei – cu 30% sau chiar mai mult. Numai serviciile auxiliare aveau să mă coste cu 100.000 de dolari mai mult decât mă așteptasem. Prima fază a proiectului agravase deja situația mea financiară; acum, nu numai că nu câștigam nici un ban, dar se părea că voi pierde tot ce aveam.

Teroarea începe

Partea amuzantă era că nu ar fi trebuit să mă necăjesc pentru toate acestea. În mod normal, ar fi trebuit să spun: „Ei, și ce? Dacă pierd tot ceea ce am acumulat, o iau de la capăt și voi recupera totul în vreo doi ani. Experiența nu o poți pierde". Întotdeauna am avut atitudinea aceasta: că nu există probleme, ci numai provocări și oportunități. De data asta însă era cu totul altceva. Inima îmi bătea nebunește și valuri de

neliniște puternică m-au cuprins; era o reacție care nu semăna cu nimic din ceea ce trăisem vreodată. Eram speriat nu numai de afacere, ci și de sentimentul de frică în sine.

În acea noapte, când mă aflam în pat, mintea mea gonea de zor. Eram întotdeauna atât de încrezător, dar acum descopeream potențiale dezastre care pândeau ființa mea în aproape fiecare afacere în care eram implicat. Mă trecea o sudoare rece și, dacă aș fi reușit să apuc măcar o oră de somn în acea noapte, aș fi fost bucuros.

Dimineața care a urmat nu mi-a adus nici o alinare. De obicei, mă trezeam la ora 6:30 și ieșeam pe ușă pe la 7. În grabă, mai apucam și o felie de pâine prăjită și o ceașcă de cafea pentru a mă putea ține pe picioare de-a lungul primei părți a unei zile lungi. În acea dimineață, însă, nu îndrăzneam să înfrunt o nouă zi. M-am dat, cu greu, jos din pat, dar nu am reușit să ajung decât până la canapeaua pe care m-am prăbușit.

Soția mea, Elizabeth, vroia să afle ce se întâmpla, dar nici eu nu știam precis. Am putut să îi spun doar de neliniștea care m-a tulburat toată noaptea.

Când mi-am adunat forțele pentru a putea merge la lucru, tot ce am putut face a fost să intru în biroul meu, să închid ușa și să plâng. N-am realizat prea multe în acea dimineață, iar atunci când am ajuns acasă la prânz, m-am prăbușit din nou. Am sfârșit ziua trântindu-mă în pat, după ce m-am forțat să mănânc ceva în acea după-amiază, și am dormit câteva ore.

Epuizat

Deși nu mi-am dat seama pe moment, stresul zilei precedente a făcut ca viața mea să nu mai fie controlată

deloc de mine. Mintea mea care nu știa decât muncă și iar muncă și multele ore pe care le-am investit în aceasta m-au împins la limita istovelii. A fost nevoie doar de o criză care să mă trimită cu repeziciune în jos.

Deși pe atunci nu am înțeles, acum îmi este foarte clar: ca mulți alții, am fost și eu prins în ritmul grăbit al vieții de sfârșit de secol 20. Eram ca o mașină ce mergea cu o viteză infernală, care nu se oprea deloc și nu se bucura niciodată de vreo încetinire, până când se strica.

Pe cât de mult doream ca emoțiile primelor două zile să treacă, pe atât se părea că nu era nimic de făcut, ca să le schimb. Ba mai rău, ele nu au dispărut nici când am mers la culcare în seara următoare. Erau tot acolo a doua zi... și în ziua următoare... Din luna mai și până în august m-am luptat cu deprimarea, cu neliniștea, cu disperarea și cu o stare de letargie. Făceam totul în mod mecanic la muncă și trebuia să-mi adun toată energia pentru a împlini chiar și cea mai mică sarcină.

Puține persoane, doar frații mei (trei dintre ei lucrau și ei la firmă) și supraveghetorul de construcții știau prin ce treceam; ei au fost cei care au purtat pe umeri, în mare parte, povara afacerii. Încercând să îmi ascund sentimentele față de ceilalți, aveam de dus zilnic o adevărată luptă pentru a rosti „Bună dimineața", pentru a discuta cu cineva și pentru a fi, în același timp, în calitate de președinte al companiei, liderul de echipă pe care îl doreau toți.

Astăzi știu că mersul la serviciu a ajutat, în cele din urmă, la refacerea mea, dar a fost un timp când eram ispitit în mod constant să las afacerea să se ducă de râpă.

Nu eram ușor de suportat nici acasă. Copiii mei vroiau să se joace seara, dar, după o zi istovitoare de luptă cu emoțiile de la birou, tot ceea ce puteam să mai fac era să mă întind pe o canapea și să mă las în voia gândurilor. Gălăgia pe care o făceau copiii mă irita la culme. Erau doar niște copii care se jucau, numai că eu nu aveam chef de nici o joacă.

Totul devenea din ce în ce mai dificil. Pentru mine ridicatul din pat devenise un chin. Obstacolele pe care le trecusem înainte păreau acum de netrecut. Eram înspăimântat de deciziile pe care în trecut le luam pur și simplu, fără să mă gândesc pre mult. Ofertele părților contractante au declanșat alunecarea mea spre prăpastie, dar nu ele erau cele care îmi țineau sufletul la reanimare. De fapt, afacerea a mers mult mai bine decât m-am așteptat la început; – am ajuns să câștig o sumă considerabilă de bani. Criza declanșată de această afacere a adus de fapt la lumină mai multe probleme fundamentale.

Sinucidere

Momentele cele mai grele erau acelea când eram singur, mai ales atunci când mergeam cu mașina de acasă la birou, sau de la birou la vreun șantier. Singur în mașină, cu propriile mele gânduri, credeam de multe ori că ar fi bine să pun capăt la toate. Frica mea cea mai mare era că nu aveam să-mi revin niciodată. Ba mai mult, era clar că succesul afacerii de la care așteptam fericire, nu mi-a adus în cele din urmă decât nefericire. Viața își pierduse sensul. Conducând singur pe șosea, m-am gândit deseori să mă izbesc cu mașina de cel mai apropiat stâlp.

BCU CENTRALA UNIVERSITARA LIBRARY

Ceea ce doream de fapt era ca cineva să îmi explice ce se întâmpla cu mine, dar se părea că nimeni nu o putea face. Prietenii binevoitori m-au sfătuit să scap de stresul din viața meu vânzându-mi compania. Unii m-au îndemnat să nu mai fiu așa de negativ și de deprimat, fără să știe însă că nu puteam controla decât într-o foarte mică măsură ceea ce simțeam. Chiar și doctorul meu mi-a prescris la început medicamente care să mă ajute să îmi calmez nervii și să mă ajute să dorm.

Nu m-am gândit niciodată la o astfel de epuizare. Poate că mai auzisem cuvântul, dar nu am știut despre ce era vorba până în acel septembrie, când doctorul meu m-a informat că treceam printr-o stare totală de prăbușire atât mental, fizic, cât și spiritual. Mi-a recomandat să merg în Florida și să nu mă întorc de acolo până ce nu simțeam că eram cel de dinainte. Cele două săptămâni și jumătate petrecute acolo m-au ajutat mult să mă relaxez și să nu mă mai gândesc la afaceri.

Cel mai important lucru era faptul că, în ultimele luni, experiența aceasta a prăbușirii m-a determinat să îmi reexaminez viața. Schimbări fundamentale au avut loc în mine, iar ceea ce am înțeles cu sprijinul celor din jur m-a ajutat nu doar să mă pot ridica din starea mea de dezechilibru, ci să mă și asigur că nu voi mai ajunge niciodată acolo. Printre altele, am înțeles că sunt cu putință găsirea unui echilibru în viață, rezolvarea problemei stresului și atingerea scopurilor fără să ajungi la prăbușire.

Prin octombrie 1987, zilele mele întunecate se terminaseră, dar legătura mea cu criza prăbușirii era departe de a fi încheiată. Spre surprinderea mea am

început să întâlnesc alte persoane cu aceleași simptome pe care le avusesem și eu. O dată ce această problemă îmi devenise familiară, am fost uimit de cât de comună este criza prăbușirii. La un moment dat, m-am gândit cu deznădejde că eu eram singurul în această stare, dar apoi mi-am dat seama că mulți alții treceau prin așa ceva, într-un fel sau altul.

Acum, însă, întâlnesc adesea oameni care se află în mijlocul crizei de prăbușire sau care se îndreaptă cu toată viteza spre ea. Uneori, nici nu trebuie să spună ceva. Pricep totul din indicii non verbale. Ei se forțează să zâmbească, dar buzele lor au căpătat o nuanță albicioasă și ochii le sunt adânciți în orbite. Sunt agitați, par că nu pot să se relaxeze și, de obicei, nu se îngrijesc așa cum obișnuiau să o facă odată. Acestea sunt semnele care dau de gol o persoană ce se îndreaptă spre prăpastie. Deoarece am trecut pe acolo, când prăbușirea este iminentă, nu-mi este deloc greu s-o identific.

Calea spre prăbușire

Dați-mi voie să accentuez din nou faptul că am alergat și eu pe calea spre prăbușire, în felul meu propriu. Crescut și adăpostit într-o comunitate a Creștinilor după Evanghelie (fondată de bunicul meu, bătrânul Julius Kubassek, în 1940),mi-am terminat educația primară la vârsta de paisprezece ani. La vreo doi ani de la absolvire eram cizmarul comunității și cel care avea grijă de găini.

La vârsta de șaisprezece ani am devenit interesat de electricitate și mi-am stabilit ca țel să devin un electrician calificat, fără să fac ucenicie. Prin intermediul unui

curs prin corespondență și cu ceva experiență în domeniu pentru care câștigam un dolar pe zi, am ajuns să fiu calificat la vârsta de douăzeci și unu de ani. Am părăsit comunitatea la 1 ianuarie 1980 cu 2.000 de dolari în buzunar, hotărât fiind să ajung la un succes uriaș în lumea afacerilor.

Neavând experiența vieții și a afacerilor, nici nu-mi trecea prin gând că aș putea să dau greș, când am intrat în afaceri cu fratele meu mai mare, Dave, deschizând o companie de instalații tehnico-sanitare și electrice. Fiind tare ambițios din fire, am devorat fiecare carte cu privire la fixarea țelurilor, la succes, la bani și afaceri, care mi-a căzut în mână. În decursul a șase ani am realizat fiecare țel pe care mi-l stabilisem pentru întreaga viață: o soție frumoasă, o familie adorabilă și casa visurilor mele construită într-o fermă. Conduceam o mașină de lux, dețineam trei afaceri și aveam un profit net care depășea un milion de dolari. Oare cum am reușit eu sau cum ar putea cineva, așa de rapid, să treacă de la succes la prăbușire?

Adevărul este că multe sunt căile care pot duce spre prăpastie pe oamenii de afaceri, pe directori, pe mamele care lucrează, pe studenți, pe administratori sau pe muncitorii simpli. În ultimii ani am trimis pe unii dintre angajații mei în concediu, atunci când dădeau semne că se apropie de o criză. Am sfătuit și pe mulți alții cu care m-am întâlnit sau care m-au contactat: contabili, consultanți, instalatori, fermieri și păstori.

Am stat odată multe ore cu un pacient în timpul unei evaluări psihiatrice la Spitalul Psihiatric din Londra. Mergeam pe holuri și urmăream privirile în gol ale pacienților dorind să îi pot ajuta pe toți, să poată

învinge, așa cum am învins și eu groaznica ghiară a deprimării.

Acești oameni aduceau, odinioară, contribuții semnificative societății, în calitate de medici, dentiști, oameni de afaceri, profesori etc. Acum ei se aflau acolo, reduși la neputință de aceeași minte strălucită care a făcut posibile realizările anterioare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 2

SUPRASOLICITAT... SAU DEZECHILIBRAT ?

Epuizarea (prăbușirea), numită de către psihologi „boala vremurilor noastre", este un termen auzit tot mai frecvent. Nu este surprinzător, ținând cont de viața stresantă pe care o trăim într-un ritm neobișnuit, și de faptul că oameni din toate domeniile vieții trec prin criza prăbușirii mai mult ca niciodată.

John Naisbitt afirmă în cartea sa, *Megatrends* (*Megatendințe*), că „Tehnologia și potențialul uman sunt cele două mari provocări și aventuri cu care are de-a face omenirea de astăzi. Marea lecție pe care trebuie să o învățăm din principiul „tehnologiei de ultimă oră / atingerii de ultimă oră" este o versiune modernă a anticului ideal grecesc – echilibrul. Trebuie să realizăm un echilibru între minunile materiale ale tehnologiei și cerințele spirituale."

În fiecare dintre noi există nevoia unui echilibru sănătos între cele patru dimensiuni de bază ale vieții: spirituală, intelectuală, fizică și socială. Există diferite căi care ne pot ajuta să înțelegem conceptul de echilibru. Pentru mine, vechea balanță a justiției este utilă:

BCU "IOAN SLAVICI" UNIVERSITY LIBRARY

baza este dimensiunea noastră spirituală, pivotul este capacitatea noastră intelectuală, un braț este condiția noastră fizică, iar celălalt viața noastră socială.

Prăbușirea cauzată de stresul de la locul de muncă este o problemă globală. Iată ce scria un ziar japonez: „Chelneriţele din Suedia, poștașii din America, șoferii de autobuz din Europa și muncitorii de asamblări în linie arată, pretutindeni, semne crescânde de stres în cadrul muncii." *(Mainichi Daily News)*

Un sondaj special efectuat de *Gallup* arată că 89% dintre americani sunt preocupați de „modul în care își folosesc timpul și energia, printre alte cerințe și priorități ale vieții", și 56% sunt îngrijorați cu privire la aceasta.

Conform aceluiași sondaj, cu cât este mai mare venitul unei persoane, cu atât mai mult este această persoană preocupată de echilibru. Îngrijorarea cu privire la echilibru se observă la persoanele de la 30 la 45 de ani – persoane care au de întreținut o familie, doresc să urce în ierarhia unei firme și încearcă să dezvolte o afacere în același timp.

Într-un sondaj efectuat de *Time/CNN* printre cinci sute de adulți, 69% dintre ei au spus că ar vrea să „o lase mai moale și să trăiască o viața mai liniștită", în comparație cu 19%, care au spus că ar vrea „să trăiască viața mult mai palpitantă, o viață într-un ritm mai rapid". Mai mult, 61% au fost de acord că „a-ți câștiga existența în zilele de astăzi necesită atât de mult efort, încât este greu să te mai poți bucura de viață".

Un studiu spunea că efectele stresului costă aproximativ 150 de miliarde de dolari pe an în Statele Unite. *Canadian Mental Health Association* (Asociația de Sănătate Mentală din Canada) spune că lucrătorii

deprimați din Canada îi costă pe patronii lor mai mult de 300 de milioane de dolari pe an, pentru invaliditatea care va a părea pe termen lung. Această boală, care este potențial fatală, afectează pe circa 670.000 de lucrători, conform spuselor acestei Asociații.

Simptomele epuizării la locul de muncă

- Incapacitatea de concentrare și de luare de decizii
- Productivitate scăzută
- O creștere neobișnuită a numărului de greșeli și scădere a responsabilității
- Iritabilitatea și, în unele cazuri, ostilitatea
- Abuzul de alcool sau de droguri
- Atitudinea negativă

Anumite surse indică faptul că unul din patru lucrători din zilele noaste suferă de simptome de stres, într-un fel sau altul, prin deprimare, oboseală cronică, dureri de inimă sau dureri de cap. De asemenea, se crede că, în viitorul apropiat, stresul generat la locul de muncă va fi sursa numărul unu a revendicărilor lucrătorului.

Epuizarea

Ce este epuizarea? Pentru mine, aceasta a fost o stare de extenuare spirituală, fizică și mentală, care m-a lăsat fără speranță, fără energie, fără nici un semn de ușurare. Psihologul Herbert Freudenberger spune: „Epuizarea este o golire completă de energie și un sentiment de copleșire cu problemele altor oameni". Fiind implicat în propria mea afacere, am ajuns să fiu copleșit de propriile mele probleme. Mușuroaiele au devenit

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

pentru mine munți; pietricelele arătau acuma ca niște blocuri mari de piatră.

Psihologul Samuel H. Klarreich scrie în cartea sa, *The Stress Solution: A Rational Approach to Increasing Corporate and Personal Effectiveness* (*Soluția stresului: o abordare rațională pentru creșterea eficienței în grup și personale*): „Starea de prăbușire este o consumare a resurselor proprii, atât fizice cât și psihologice, cauzată de o dorință constrânsă de realizare, datorată așteptărilor exagerate, pe care crezi că trebuie să le împlinești și care sunt de obicei, dar nu întotdeauna, legate de slujbă. O dată ce acestea nu sunt împlinite, există o tendință copleșitoare către cinism, pesimism și negativism."

Este epuizarea cauzată de suprasolicitare? Ann McGee Cooper, un cercetător al creierului uman, spune că criza prăbușirii este „rezultatul unei vieți dezechilibrate, angrenată de obicei într-o spirală de genul muncă nonstop / joacă deloc". Sunt total convins că dacă echilibrul este prioritatea noastră numărul unu, va fi imposibil să se ajungă la această stare de criză din pricina suprasolicitării. Cu toții avem același factor limită clădit în noi numit „24h = 1 zi".

Experiența personală de epuizare a adus cu ea o lipsă de energie și de entuziasm, de perspectivă și scop sau, cu alte cuvinte, de dragoste de viață. Dintr-o dată se părea că toate încercările vieții s-au transformat în probleme și că viața nu mai merita să fie trăită. Cauza prăbușirii mele a fost o viață foarte dezechilibrată și stresantă. Urmărind țeluri financiare nerealiste pe care mi le fixasem, nu mai aveam timp pentru obiective de ordin social și de refacere a forțelor de care aveam nevoie pentru a contrabalansa stresul fizic și mental.

Afacerea a ajuns să îmi consume o mare parte din timp.

Când eram copil, tatăl meu îmi spunea întotdeauna: „Munca fără joacă face din tine un băiat plictisitor"; (din mine aproape că făcuse un băiat mort). Am descoperit că această regulă se aplică și bărbaților, nu numai băieților.

Criza creată de epuizare mi-a afectat întreaga ființă: fizic, mental și spiritual. Din punct de vedere fizic, îmi pierdusem pofta de mâncare, aveam insomnii, dureri de cap, dureri în piept, ulcere și o senzație continuă de oboseală. Alții suferă și de o creștere a tensiunii, de migrene, de dureri de spate, de congestii cerebrale sau de atacuri de cord.

Din punct de vedere mental, capacitatea mea de a lua hotărâri s-a transformat în confuzie, iar optimismul în negativism. Familia mă irita, îmi era greu să mă concentrez, și respectul de sine scăzuse considerabil.

Din punct de vedere spiritual, am descoperit că credința mea în Dumnezeu a fost înlocuită, în cele din urmă, cu credința în mine însumi. Acum, când eram căzut emoțional, îmi pierdeam chiar și această credință în mine însumi. Mă simțeam gol, singur și neajutorat pe măsură ce-mi recunoșteam propriile limite.

Dr. Hans Selye, căruia îi datorăm în mare măsură cunoștințele actuale despre stres, dă următorul sfat de rezolvare a problemei stresului care duce la prăbușire: „cunoaște-te pe tine însuți și fii sincer cu privire la nevoile, preferințele, abilitățile și slăbiciunile tale, păstrează o atitudine optimistă, renunță la convingerile negative și îndreaptă-ți energia spre găsirea unor soluții corecte; fă alegeri spre binele tău și învață cum să-ți folosești energia, deoarece este limitată.»

Candidați la prăbușire

Persoanele extrovertite sunt cele mai predispuse la epuizare. Fiind o persoană care nu știa altceva decât munca, îmi doream succesul cu orice preț. Eram o persoană impulsivă, satisfăcută doar de realizări, prins în cursa scăpată de sub control a ascensiunii. Cei care ajung în vârf sunt cei mai predispuși la prăbușire. Cel care își propune să realizeze puțin se mulțumește cu mediocritatea!

„Ca să suferi de pe urma prăbușirii, trebuie ca mai întâi să fi fost în flăcări", afirmă Elliot Aronson, profesor de psihologie socială la Universitatea din California. Cei înflăcărați de țeluri și idealuri înalte sunt cei mai înclinați spre criză. Oricum, cei care ajung la prăbușire sunt adesea cei mai buni oameni ai unei companii.

O mamă suprasolicitată ajunge la epuizare

O mamă care lucrează, un alt posibil candidat pentru criza prăbușirii, îmi amintește de un jongler de la circ care începe cu o minge și, înainte să-ți dai seama, învârte deja alte șase în același timp. Mama care lucrează trebuie să se descurce cu soțul ei, cu copiii, cu cariera ei, cu timpul ei personal, cu treaba în casă și lista poate continua.

Mămicile casnice pot ajunge și ele la epuizare. După câțiva ani în care poartă de grijă copiilor, ele își pierd răbdarea. Li se pare că treaba lor nu se termină niciodată, ca într-un ciclu fără sfârșit: gătitul, spălatul, lecțiile de înot, cele de pian, baletul, sporturile, evenimentele școlare și așa mai departe.

Și pe administratori îi pândește pericolul epuizării

Administratorii sunt și ei posibili candidați la epuizare, în special cei cu următoarele caracteristici:

- Foarte energici. Motivație înaltă
- Un impuls de a face două lucruri în același timp (de exemplu: mănâncă în timp ce citesc)
- O dorință de a aduce o schimbare importantă în organizație
- Un puternic simț al răspunderii
- O deschidere față de noile solicitări
- Dorința de a fi numărul unu, încununat de succes
- Tendința de a lua vorba din gura celorlalți
- Nevoia de a se plimba, de a vorbi și de a mânca rapid
- Se enervează când văd pe cineva făcând o treabă pe care ei ar fi făcut-o mult mai repede.

Epuizarea celor care lucrează în domeniul social

Criza prăbușirii este de asemenea foarte întâlnită la cei care lucrează cu oameni, care se confruntă cu situații care îi solicită din punct de vedere emoțional o perioadă de timp mai îndelungată.

De exemplu, asistența medicală care are grijă de un bolnav de cancer își dedică întreaga ființă doar ca să vadă cum acesta se stinge din viață, încetul cu încetul. Doctorul de la Urgențe are de a face în mod constant cu situații emoționale intense. Tuturor acestor oameni li se cere să fie preocupați atât profesional cât și personal de cei cu care lucrează, în

timp ce sunt expuși la problemele fizice, psihologice și sociale ale clienților lor.

Învățătorii își dau toată silința să mențină disciplina într-o clasă, de multe ori însă fără să aibă sprijinul părinților. Ei încearcă să-i educe, să-i motiveze și să-i inspire pe elevii lor, ca în cele din urmă să vadă că unii renunță și alții își distrug viețile cu droguri. Învățătorii care lucrează cu persoane oarbe, sau surde, sau cu alte deficiențe mentale sau fizice trebuie să se obișnuiască cu un proces de învățare mai încet și cu gândul că puteau fi copiii lor în această situație.

Criza prăbușirii poate să facă victime și printre cei mai puțin predispuși la aceasta. Keith, un lucrător creștin capabil, era plin de energie și de idei creative. El a ajutat biserica lui să crească de la 100 la 300 de membri în mai puțin de trei ani. Istovit fiind, pasiunea lui pentru mântuirea sufletelor a devenit o obsesie. Pentru el nu mai conta că abia își mai vedea familia și că, ajunși la vârsta adolescenței, copiii lui aveau probleme la școală, că nu a urmat un program de exerciții fizice și s-a îngrășat peste măsură sau că lucra șapte zile pe săptămână și nu și-a luat concediu în cinci ani de zile. Pentru el nu conta nimic, până când, într-o zi, Keith s-a prăbușit. A stat închis în dormitorul lui toată ziua. Se simțea de parcă s-ar fi aflat într-un tunel din care nu era cale de ieșire. Îi era foarte greu să ia decizii, chiar și ce să mănânce la prânz sau cu ce să se îmbrace. Nu avea chef de nimic. Era epuizat complet.

Una din cauzele crizei de prăbușire este această orientare spre ceilalți, caracteristică celor care lucrează în domeniul serviciilor sociale. Sensibilitatea lor la nevoile altora poate fi o experiență care în cele din urmă

își cere tributul. De aceea mulți învață pe pielea lor importanța relaxării atât fizice cât și mentale și spirituale. Ei dau și dau fără să se oprească pentru a se reface – pentru a-și umple din nou rezervoarele. Și se prăbușesc!

Criza studentului

Pentru prea mulți studenți stresul extraordinar cauzat de efortul intelectual foarte mare, de somnul insuficient și de termenele limită nerealiste care îi presează duce în cele din urmă la criză. Studenții la medicină, în special, trebuie să facă față unor programe de studiu foarte încărcate și au de făcut teme care, se spune, ar trebui să îi pregătească pentru viața deloc echilibrată care îi așteaptă după absolvire. În plus, mulți studenți care nu au părinți bogați mai sunt presați și de nevoia de a câștiga sau de a împrumuta banii necesari pentru taxele școlare.

Criza copilului

Da, chiar și copiii pot ajunge la epuizare. Presiunea exercitată de către unii părinți asupra copiilor lor de a avea rezultate deosebite sau de a deveni copii minune creează probleme enorme. Părinții prea pretențioși îi fac uneori pe adolescenții lor să fugă de acasă sau chiar să recurgă la sinucidere. Copiii sunt influențați de mediul în care trăiesc. Fără dragostea și afecțiunea adevărată dintr-un cămin ei pot încerca un sentiment de deprimare și disperare. Mulți își pun capăt vieții înainte de a mai avea vreo șansă să-i exploreze posibilitățile.

În timp ce unii părinți exercită o mare presiune asupra copiilor lor prin pretențiile lor, alții sunt mereu

absenți sau excesiv de toleranți, ei sunt în felul acesta o cauză a stresului. Copiii au nevoie de părinți care să le fie alături și care să-i sprijine. Ei sunt neexperimentați în jocul vieții și este foarte stresant pentru ei să învețe regulile pe cont propriu.

Fiind solicitat să alcătuiască un test care să-i identifice pe cei predispuși să ajungă la prăbușire, un specialist a spus că acest test ar trebui să fie folosit mai degrabă la angajare. „Ceea ce trebuie să facă firmele, spunea el, este să găsească oameni destul de dedicați ca să muncească până la epuizare și apoi să dezvolte un program de combatere a epuizării". Cred că cea mai bună investiție pe care o poate face o firmă este să își învețe angajații ce important este echilibrul. De ce să mai ai seminarii despre vânzări, despre administrarea timpului, de ce să mai rostești discursuri motivaționale dacă angajații sunt prea extenuați ca să mai poată beneficia de pe urma acestora ? Ei au nevoie mai întâi de instruire despre cum să ai o viață echilibrată, ca apoi instruirea în celelalte domenii să aibă sens, pentru a putea lucra în armonie.

Cât de extenuat ești ?

Ayala Pines și Elliot Aronson, autorii cărții *Career Burnout – Causes and Cures* (*Criza unei cariere. Cauze și remedii*), au dezvoltat o metodă pentru calcularea nivelului de extenuare.

Dacă punctajul tău este între 2 și 3, ești bine; singura sugestie pe care o fac ei este să refaci testul pentru a-ți verifica sinceritatea. Dacă punctajul este cuprins între 3 și 4, se recomandă să îți examinezi munca și viața, să-ți evaluezi prioritățile, apoi să iei în considerare posibile schimbări. Dacă punctajul este mai mare de 4

înseamnă că treci printr-o criză și va trebui să faci ceva cu privire la acesta. Un punctaj mai mare de 5 marchează o stare acută și ai nevoie de ajutor imediat.

După ce ai terminat testul, roagă pe soțul sau pe soția ta să-l completeze în locul tău ca astfel să verifici părerea sa despre tine.

Test

Cât de des ai una din experiențele următoare:

1	2	3	4	5	6	7
niciodată	din când în când	rar	uneori	deseori	de obicei	întotdeauna

———1. Ești obosit
———2. Te simți deprimat
———3. Ai o zi bună
———4. Ești extenuat din punct de vedere fizic
———5. Ești extenuat din punct de vedere emoțional
———6. Ești fericit
———7. Te simți fără vlagă
———8. Nu mai suporți
———9. Ești nefericit
———10. Simți că de duci în jos
———11. Te simți prins în capcană
———12. Te simți fără valoare
———13. Ești îngrijorat
———14. Ești tulburat
———15. Te simți dezamăgit și plin de resentimente
———16. Ești slăbit și predispus îmbolnăvirii
———17. Ești deznădăjduit
———18. Te simți respins
———19. Ești optimist
———20. Te simți plin de energie
———21. Ești neliniștit

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Calcularea punctajului:

Adunați valorile pe care le-ați scris lângă următoarele puncte:
1,2,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,21. Suma este (A)____.

Adunați valorile pe care le-ați scris lângă următoarele puncte:
3,6,19,20. Suma este (B)____. Scădeți apoi (B) din 32 (C)____.

Adunați A cu C. Suma lor este (D)____.
Împărțiți D la 21____.

Acesta este punctajul care reprezintă gradul tău de epuizare.

Prevenirea prăbușirii

Următoarea listă de sugestii poate ajuta la prevenirea prăbușirii:

1. Învață să identifici semnele de avertizare care indică faptul că criza este aproape.
2. Descoperă arta stabilirii obiectivelor realiste și echilibrate. Vezi capitolul 10.
3. Învață să controlezi stresul ca pe un bun și nu ca pe o obligație.
4. Ia-ți angajamentul să faci exerciții fizice zi de zi – o plimbare rapidă este excelentă.
5. Să știi cum și când să spui NU.
6. Controlează-ți gândurile, sentimentele și comportamentul.
7. Când te cuprind îngrijorările, gândește-te la cel mai rău lucru care ți s-ar putea întâmpla și spune-ți: „Ei,și ce dacă?"
8. Învață cum să te relaxezi fără să te simți vinovat. Res-

ECUSON UNIVERSITY LIBRARY

piră adânc atunci când simți că neliniștea te pătrunde.
9. Adoptă o atitudine de recunoștință. Mulțumește zilnic Creatorului tău.
10. Respectă-i pe alții și arată-le aprecierea ta prin laudă.
11. Stabilește-ți prioritățile și identifică-ți valorile.
12. Trăiește-ți viața în armonie cu valorile tale. Practică ceea ce vorbești.
13. Oferă douăsprezece îmbrățișări zilnic. Iubește-te pe tine însuți și pe alții.
14. Privește eșecurile și obstacolele din viață ca pe niște experiențe din care să înveți și nu ca pe ceva ce trebuie luat prea în serios.
15. Evită gândurile negative și distructive ori de câte ori este omenește posibil. Evită oamenii negativiști.
16. Dezvoltă îndemânări de administrare a timpului și a vieții. Nu amâna lucrurile, fă-le acum!
17. În nici o împrejurare critică a vieții să nu te părăsească simțul umorului. Dacă nu te distrezi, înseamnă că nu faci lucrurile cum trebuie.

Pâlpâirile

Timp de câțiva ani după prăbușirea mea, am continuat să experimentez, din când în când, ceea ce Dr. Robert Schuller numește *pâlpâire* adică *o cădere temporară de tensiune*. Fiind electrician de meserie, eram destul de familiarizat cu acest termen. De multe ori în timpul unei furtuni cu descărcări electrice sau când era vânt puternic, curentul electric se întrerupea și astfel eram lăsați pe întuneric pentru o vreme. Aceasta este o pană de curent. Uneori însă, lumina doar pâlpâie de câteva ori și revine imediat la normal.

Aceste „pâlpâiri" sunt sistemul de alarmă al corpului nostru. Am descoperit că aceste pâlpâiri erau semnele prin care corpul mă avertiza că viața mea ieșea din echilibru în anumite domenii și că mă îndreptam din nou spre o posibilă criză. Aceasta însemna de obicei că neglijam partea spirituală a vieții mele și că pierdeam legătura cu Dumnezeu. Să nu mă înțelegeți greșit: legătura cu Dumnezeu nu va face ca problemele tale să dispară, dar este bine să Îl ai pe El la cârmă.

Aceste pâlpâiri erau cele care îmi aminteau că neglijasem exercițiul fizic, sau că mă complăceam într-o etică îndoielnică sau în acte imorale. Această supraîncărcare temporară a sistemul meu emoțional însemna că trebuie să mă odihnesc imediat, să evaluez cauza stresului și să aplic acțiuni de corectare, cerându-I lui Dumnezeu iertare și ajutor. Uneori aceasta însemna să mă ridic de la birou, să închid ușa biroului și să apăs butonul *Nu deranjați* de la telefonul meu. După toate acestea mă întindeam pe podea și îmi relaxam corpul din vârful capului până la degetele picioarelor.

Relaxarea

Încă mai practic cu regularitate relaxarea ori de câte ori mă simt stresat sau atunci când trebuie să fac liniște în mintea mea. Deși relaxarea se poate face aproape oriunde, aceasta este mai eficientă atunci când este practicată în tăcere și solitudine. Caută să mergi într-un loc liniștit, dacă este posibil. Apoi, așază-ți trupul într-o poziție care nu cere nici un efort pentru a o menține. Nu vrei să cazi de pe scaun atunci când trupul ți se relaxează.

După aceea, ca să relaxezi un trup stresat trebuie să vorbești cu el. Poate că la început o să te simți straniu

atunci când vorbești degetelor de la picioarele tale, în timp ce le miști și le spui să se relaxeze. Pe măsură ce urci spre cap, vorbește fiecărei părți și spune-i să se relaxeze. Când ai terminat cu o parte și treci la partea cealaltă, nu te mai gândi la partea anterioară, ci imaginează-ți că nici măcar nu mai există.

Pe măsură ce treci de fiecare parte, interioară sau exterioară și te apropii de creierul tău, gândește-te la o imagine sau un obiect care să te ajute să te concentrezi asupra Creatorului tău. Respiră adânc și în ritm cu fiecare afirmație pozitivă care îți amintește de prezența Lui. În timp ce mintea și trupul se relaxează, vei simți o pace și o liniște măreață care vin peste tine.

Cum te descurci când ajungi la epuizare

Împovărați de stresul îngrijorărilor, al deznădejdii și al chinurilor vieții de zi cu zi, mulți oamenii încearcă să-și înece frustrările în băutură. Ei se întorc spre alcool – cel mai folosit drog al zilelor noastre – pentru a scăpa de realitățile dure ale stării de prăbușire. Alții recurg la obișnuitele rețete de medicamente pentru a-și trata neliniștile. Și, ca și când n-ar fi de-ajuns consecințele groaznice ale consumului de alcool și ale abuzului de medicamente, unii recurg la drogurile care afectează și mintea, cum ar fi marijuana și cocaina.

Apoi există acele persoane care neagă existența stresului, în felul acesta mărindu-și frustrarea. Ele merg la cumpărături, afișează o mască de voioșie, când, de fapt, în interior, se simt complet deprimate. În loc să încerce să reaprindă focul care mai pâlpâie în interiorul lor, majoritatea oamenilor depun mult efort încercând să dilueze stresul și neliniștea cu substanțe care grăbesc

prăbușirea. Deci, ce poți face dacă simți că focul din interior se stinge?

Reaprinderea flăcării

Pașii spre restabilirea echilibrului pentru cel care a ajuns la epuizare nu sunt deloc un secret. Sunt legi naturale, principii care datează din timpuri străvechi.

Pasul 1. **Stop!**

Schimbă-ți pentru o perioadă de timp activitatea și locul. Cu cât faci mai repede pasul unu, cu atât este mai bine. Te-ai îndepărtat de cursul normal și cu cât continui în această direcție, cu atât mai mult te îndepărtezi de destinația ta. Jim Rohn spunea: „Poți să-ți schimbi direcția peste noapte, dar este mai dificil să îți schimbi destinația, peste noapte".

Pasul 2. **Privește!**

Verifică-ți nivelul de combustibil. Privește în interior. Pune-ți următoarele întrebări:

„Cum mi-am trăit viața în ultimele șase luni? Am trăit o viață necorespunzătoare (fiind nerealist în aprecierile față de mine și de valorile mele interioare)?"

„Cât de echilibrat am fost? Cât timp am petrecut cu familia sau cu mine însumi în singurătate? Am făcut exerciții, am ieșit în societate, m-am jucat, m-am rugat?"

„Cât de bine am comunicat cu partenerul meu de căsnicie, cu familia mea, cu colegii de muncă?"

Pasul 3. **Ascultă!**

Ascultă ceea ce îți spune trupul tău. Oare nu cumva zgomotul făcut de motorul tău îți indică faptul că este necesară o revizie? Sau poate e nevoie de o reparație capitală. Ascultă ceea ce îți spun cei din jurul tău. S-ar putea ca percepția ta să nu fie clară. Atunci când suntem sub un stres excesiv tindem să facem estimări negative cu privire la orice și ne închidem în câteva puncte de vedere pesimiste. De cele mai multe ori nu există vreun motiv bine întemeiat pentru o astfel de gândire negativă, necorespunzătoare.

Pasul 4. **Preia controlul!**

E mai ușor de zis decât de făcut. Totuși, schimbarea direcției necesită întotdeauna să preiei controlul. Dar poate că ție nu îți place direcția în care mergi chiar acum. Pentru a învinge sentimentul de neputință, va trebui să preiei controlul asupra gândurilor și a comportamentului tău. Poate că nu avem control asupra fiecărui gând care ne vine în minte, dar cu siguranță că putem avea control asupra acelora cărora le permitem să rămână acolo. Prin simpla inițiere de gânduri și acțiuni pozitive am putea să alungăm gândurile negative.

Pasul 5. **Schimbă direcția!**

Am auzit cu toții definiția clasică a nebuniei: „A face același lucru, și totuși a aștepta rezultate diferite." Dacă nu îți place cum arată destinația spre care te îndrepți, e vremea să o schimbi, mai ales dacă aceasta este prăpastia. Acționează pentru a schimba lucrurile imediat! Nu lăsa pe altă dată.

BCU "CAROL I" UNIVERSITY LIBRARY

Pasul 6. **Păstrează cursul!**

Nu te îndepărta. Verifică harta. Singurul mod în care poți să nu te abați de la traseul fixat este să verifici mereu harta. Fără să ai o hartă bună, cum ar fi această carte, riști să te îndepărtezi de la curs. Adu-ți mereu aminte care sunt valorile, visele și țelurile tale. Menține-ți ochii asupra destinației spre care mergi.

Pasul 7. **Nu călători singur!**

Fă-ți un sistem de sprijin din familia și din prietenii tăi. Fiecare dintre noi are nevoia de cineva în care să aibă încredere cu care să vorbească despre sentimentele sale personale.

Îndrăznește să folosești resursele centrelor religioase și cele ale serviciilor de sănătate mentală. Păstorul tău îți poate oferi un sprijin spiritual de neprețuit, dacă îi dai voie.

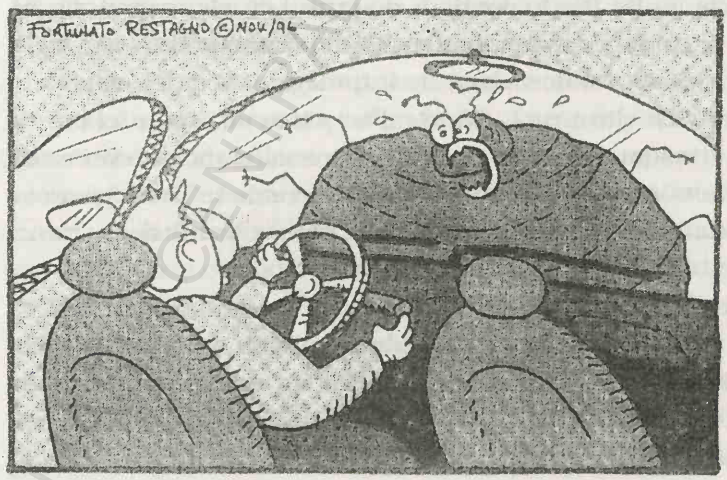
În timp ce fiecare dintre noi are nevoie de sprijin uman, avem cu toții nevoie și de o relație intimă cu Creatorul nostru, dacă dorim ca viața noastră să aibă sens. Fără a te ști într-o relație bună cu Cineva mai mare, mai puternic, deasupra ta în orice privință, nu vei putea face față sentimentului de neputință în fața dificultăților vieții.

Pasul 8. **Menține parbrizul curat!**

Nu lăsa ca toate gâzele să se strângă pe parbrizul tău; ele îți vor distrage atenția și îți vor întuneca vederea. Aceste gâze sunt gândurile tale negative, rudele tale negative și mass-media negativă. Așa cum spunea Jeffrey Gitomer, autorul cărții *The Sales Bible* (*Biblia vânzărilor*), „oamenii strică sărbătoarea ta pentru că ei nu au o sărbătoare a lor".

BCU "LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY LIBRARY

Păstrează-ți viziunea clară prin puterea asocierii. Adună-ți în jurul tău oameni cu aceeași gândire, persoane pozitive, care te încurajează și te apreciază. Ele sunt cele care mențin focul tău, te simți mai bine când ești în preajma lor.



Te rog, nu ștergătoarele!

Capitolul 3

ȘTACHETA RIDICATĂ PREA SUS

„Un om fără țel este ca o corabie fără cârmă, iar un om cu țeluri nerealiste este asemeni unuia care se îndreaptă spre necaz."

O altă cauză a prăbușirii a fost aceea că țelurile mele au fost fixate în mod nerealist. Îmi fixam țeluri destul de înalte fiind conștient de faptul că ele urmau să mă „întindă", dar inconștient fiind că noi toți suntem ca și benzile elastice: dacă ne întindem prea tare, ne rupem în cele din urmă. Când mi se părea că vreun țel era de atins, eu îmi revizuiam țelul în așa fel încât devenea de neatins într-un cadru de timp nerealist. Stresul care se datora propriilor decizii și-a luat tributul de la mine, atât pe plan mental cât și fizic.

La vârsta de douăzeci și unu de ani, mi-am fixat ca scop să am un venit net de un milion de dolari până la vârsta de 50 de ani. Am intrat în afaceri cu îndârjirea unui buldog de a-mi realiza obiectivul. Pentru început, mă hotărâsem că nu voi lucra pentru nimeni decât pentru mine.

BCU CLUJ / UNIVERSITY LIBRARY

Înainte de a părăsi ferma, fratele meu, Dave, mi-a spus: „Ben, poți să faci orice vrei dacă vrei cu ardoare aceasta". L-am crezut. Am vrut să am succes financiar mai mult decât orice altceva în lume.

În optsprezece luni de la plecarea mea de acasă, nu numai că eram căsătorit cu fata visurilor mele, dar mai și conduceam o afacere de montări tehnico-sanitare și electrice, împreună cu fratele meu Dave. Ne aflam în mijlocul crizei economice din 1981/82. Mă aflam în acel punct, când abia ce intrasem în afaceri, țara se afla într-o mare criză și eu mă hotărâsem să cumpăr un teren și să îmi construiesc o casă pentru mine și soția mea . Și nu era un teren oarecare. Erau vreo 20 hectare de pământ prin care trecea râul Nith, la doar trei mile depărtare de Ferma Comunitară unde m-am născut și am crescut. Prețul afișat era de 96.000$. Eu aveam 2.000$ în bancă. Vânzătorul a fost gata să ia o ipotecă pentru întregul preț de cumpărare, iar asta m-a convins că voi avea un mare succes în afaceri și, pe deasupra, nu aveam nimic de pierdut.

Poate că îți poți imagina privirile uimite ale bancherilor atunci când am mers la ei să solicit o ipotecare pentru a construi casa visurilor mele pe o bucată de teren pentru care ipotecasem totul. Fără să mai fi împrumutat vreodată, fără experiență de om de afaceri și fără nici o garanție, eram considerat a fi un mare risc. Ei au încercat să îmi explice cum că rata la dobânda netă era dincolo de orice limită și că nimeni nu putea câștiga 1.200$ pe care să îi plătească pentru ratele lunare, plus taxele și impozitele care se scădeau din salariul de 2.000$/lună.

Fiecare bancă pe care am vizitat-o m-a refuzat. Cu toate acestea, ele se ofereau să mă finanțeze după ce le

dovedeam a fi un bun afacerist și să acumulez unele bunuri pe care le puteam oferi drept garanție. După ce părăseam birourile lor eu le spuneam: „Se pare că sunteți pregătiți să îmi acordați acest împrumut după ce voi putea să dovedesc, dincolo de orice îndoială, că nu mai am nevoie de el".

Fără bani – fără probleme

Faptul că nu găseam bani nu era ceva care să mă oprească din dorința de a-mi construi o casă. Am mers înainte și am început să pun temelia noii noastre case, în decembrie 1981, în mai puțin de doi ani după ce părăsisem ferma. Oamenii credeau că sunt nebun. Tatăl meu a încercat chiar să îl convingă pe avocatul meu să mă determine să renunț la cumpărarea terenului. Aceasta a fost o descurajare pentru mine; cu toate acestea, muncitorii căutau de lucru, prețurile erau scăzute și eu vroiam să am casa mea. În șaizeci de zile, eu și cu soția mea ne-am mutat în noua noastră casă fără să mai plătim nici o rată. Totuși aveam restanțe la furnizorii mei și la unii angajați.

Revenind la banca locală, am informat pe director că tocmai îmi construisem casa pe care ei au refuzat să o finanțeze și l-am rugat să ia în considerare din nou acordarea ipotecii. A fost de acord. Eu nici măcar nu începusem să mă îngrijorez dacă puteam să plătesc toate facturile pe care le acumulasem prin clădirea casei. Căminul pe care mi-l imaginasem când lucram la fermă pentru un dolar pe zi, cu numai doi ani în urmă, era acum exact ceea ce văzusem eu cu ochii minții. Astăzi încă mai trăim în această minunată casă, într-o zonă liniștită de țară, la doar cinci minute cu mașina de biroul meu.

Când am împlinit vârsta de douăzeci și șapte de ani, realizasem deja suma de un milion de dolari. Deja îmi stabilisem alt țel financiar, adică acela de a câștiga un milion de dolari pe an, țel pe care l-am atins cu prisosință la vârsta de treizeci de ani. O dată ce realizasem ca venit personal suma de un milion de dolari pe an, încă nu simțeam că am atins punctul maxim al potențialului meu de câștig. Din acel moment mi-am propus – ca țel – să dau un milion de dolari pe an. Fixarea unor țeluri egoiste și realizarea lor își pierduseră deja atracția.

Poate zici: ce succes extraordinar în împlinirea obiectivelor! În realitate, însă, nu am simțit niciodată victoria, pentru că ori de câte ori mă apropiam de împlinirea unui obiectiv îl fixam din nou la un nivel care părea greu de realizat atunci. Dacă un țel era realizabil, atunci acesta nu mai era țel pentru mine. Așa că mi-am stabilit niște țeluri nerealiste pentru fiecare domeniu important pentru mine atunci. Din nefericire, singurul domeniu care mi se părea important, în acel moment, era cel financiar.

Încântător, dar realist?

Cheia pentru a te păzi de stabilirea unor obiective nerealiste este să păstrezi echilibru între ceea ce este realist și ceea ce prezintă o provocare încântătoare.

Singurul motiv pentru care stabileam un țel nerealist era faptul că eram un perfecționist. Eu nu numai că mă zbăteam pentru excelență, mă luptam pentru perfecțiune. Care este diferența? Fritz Ridenour o spune cel mai bine în cartea sa, *The Traveler's Guide to Life at Warp Speed* (*Ghidul călătorului spre viață cu o viteză infernală*).

Perfecționistul fixează țeluri imposibile. Excelența stabilește standarde înalte care se pot atinge.

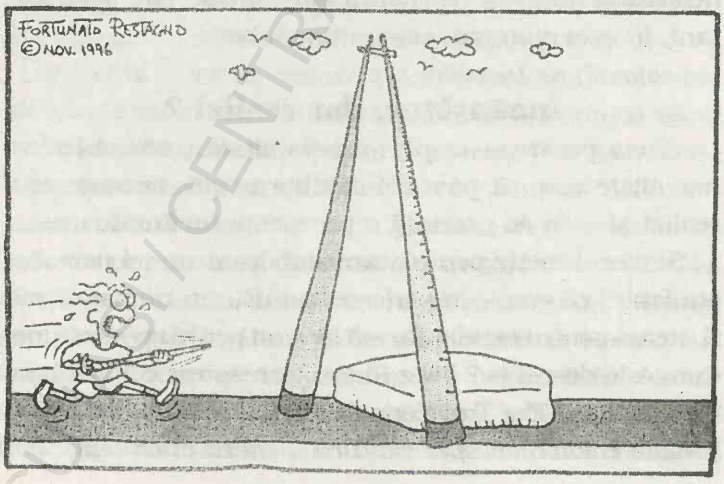
Perfecționistul pune valoare pe „ceea ce fac eu"; excelența pune valoare pe „cine sunt eu".

Perfecționistul persevereză în greșeli; excelența învață din ele.

Perfecționistul spune: „Trebuie să fiu numărul unu", pe când excelența spune: „Am făcut tot ce am putut mai mult și mai bine, deci sunt satisfăcut".

Un atlet are nevoie să își stabilească, în mod progresiv ștachete care sunt din ce în ce mai înalte, dar de fiecare dată începe cu un scop realist. Țelurile nerealiste nu numai că produc un stres exagerat, ci ne și fac să ne simțim descurajați din cauza eșecului nostru de a ne atinge țelurile, țeluri pe care le-am stabilit prea sus încă de la început.

Ține minte sfatul lui Jonathan Kozol: „Alege lupte destul de mari care să conteze și destul de mici ca să le poți câștiga".



BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Eșecul în evaluarea resurselor, a timpului și a efortului necesar, pentru atingerea țelurilor noastre, duce de cele mai multe ori la stabilirea unor țeluri nerealiste. În majoritatea cazurilor, cei care ridică prea sus ștacheta cad cu fața în jos.

„Când țintești spre perfecțiune vei descoperi o țintă mișcătoare." George Fisher

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 4

ARZÂND LUMÂNAREA LA AMBELE CAPETE

Când am ajuns la epuizare, nu voiam să recunosc în ruptul capului că eram un om „robit de muncă". Mai întâi de toate, acest lucru ar fi însemnat că o parte din viața mea îmi scăpase de sub control, că eram robit de ceva. În nici un caz! Eu întotdeauna aveam controlul asupra a tot ce se întâmpla. Sau cel puțin așa credeam.

Am început să mă gândesc atunci ce înseamnă să fii robul muncii? După spusele lui Wayne Oates, care a inventat termenul, aceasta implică robie față de muncă. Tipic pentru cei dependenți este că munca a devenit o preocupare unică și care îți ocupă tot timpul. Aceasta este singurul lucru din viață care contează pentru ei, care îi face să se simtă vii. Investesc tot timpul și energia lor în muncă, astfel că le mai rămâne puțin sau deloc pentru alți oameni sau pentru alte activități. Parcă ar vorbi exact despre mine!

„Cel robit de muncă nu se bucură de altceva decât de o masă bună din când în când, de o cantitate

BCU "Ion Creangă" UNIVERSITY LIBRARY

constantă de muncă și de un pat bun în care să se arunce după toată oboseala. Aceasta continuă până la moarte", spune Wayne Oates, în *Confessions of a Workaholic* (*Mărturisirile unui om robit de muncă*).

La fel cum și oamenii foarte religioși își găsesc „semnificația" în religia lor, tot așa și cei robiți de muncă și-o găsesc în munca lor. Pentru că nu au nevoie de prea multe în afara muncii lor, ca să-și împlinească nevoile, cei mai mulți se limitează la relații care nu interferează cu munca lor. Unii robi ai muncii aleg să rămână celibatari doar din acest motiv. Alții găsesc un partener la fel de robit de muncă dar care să nu interfereze cu programul lor. Unii se căsătoresc cu un robit de muncă crezând că vor putea cumva să facă din persoana cu care se căsătoresc o persoană cu care doresc să trăiască.

În cele mai dese situații, unul dintre parteneri este robit de muncă, iar celălalt este exact opusul. Vorbind din experiență, pot spune că această situație va duce la o căsnicie foarte stresantă. Ca unul care a fost în această situație, dar care a depășit starea aceasta, vă asigur că, atunci când stresul crește în căminele noastre, ca rezultat al dependenței noastre, vom încerca să evadăm cât mai departe de acolo. Începem lucru foarte devreme, stăm până târziu și mai aducem ceva de lucru și acasă.

Atunci când ambii parteneri sunt robiți de muncă, relația dintre ei este, bineînțeles, foarte limitată. În acest caz, copiii sunt neglijați și suferă. Mulți sunt cei care își amintesc ce înseamnă să crești alături de un părinte robit de muncă. În ceea ce mă privește, eu am știut ce înseamnă ca ambii părinți să muncească din greu. Ei își iubeau munca. În primii doisprezece ani de viață eu

nu am știut ce înseamnă să mergi în vacanță cu părinții și nici nu mi-am văzut vreodată părinții să își ia măcar o zi liberă, ca să petreacă timp împreună, să se odihnească și să investească în relația lor.

Cea mai traumatică experiență pentru cei robiți de muncă este epuizarea, cauzată chiar de ceea ce iubesc mai mult: munca. Din moment ce relațiile nu au fost o prioritate pentru ei, la cine poate găsi sprijin un robit de muncă? Din propria-mi experiență de robit de muncă, trecut prin criză, mărturisesc că am căutat sprijin în jurul meu, dar am descoperit că eram destul de singur.

Dependența

Putem înțelege ideea de dependență de droguri sau de alcool, dar nu dăm prea mare atenție dependenței de muncă. Poate că una dintre cele mai distructive robii este constrângerea de a munci. La aceasta mai adăugăm și faptul că ea trece de multe ori fără a fi tratată, pentru că este singura robie care te face să pari un erou. Robia față de muncă a distrus familii, căsnicii și sănătatea oamenilor, ducându-i în jos spre ceea ce numim noi prăbușire, pe unii chiar în pragul sinuciderii.

O persoană echilibrată poate lucra cu bucurie și cu o mare satisfacție, dar pentru cei robiți de muncă slujba sau afacerea lor devine un zeu, iar locul de muncă, templul în care se închină.

Simptomele dependenței de muncă

1. **Cei robiți de muncă lucrează multe ore.** Pentru o persoană dependentă de muncă nu este ceva neobișnuit să mențină un ritm de lucru de 14 ore pe zi timp de șase zile pe săptămână. De asemenea

le place să vorbească despre cât de devreme se apucă de lucru, cât de târziu au stat la servici și cât de puțin au dormit în noaptea precedentă. Înainte de prăbușire, pentru mine era ceva normal să am o săptămână de lucru de șaptezeci și cinci de ore. Încă de atunci am realizat faptul că există o mică relație între productivitate și orele muncite, că acum pot să realizez mai mult în cincizeci și cinci de ore decât realizam odată în șaptezeci și cinci.

2. **Celor robiți de muncă le este greu să spună „NU..."** când le ceri din timpul lor, deși de multe ori fac eforturi disperate ca să placă altora și să fie acceptați. Le este de asemenea greu să delege responsabilități, pentru că ei cred că sunt singurii care pot face ceva bine. Le este greu să accepte că și ei au limite.

3. **Cei robiți de muncă vorbesc despre muncă.** Oamenii vorbesc despre ceea ce îi interesează, iar pentru cei robiți de muncă acest subiect este munca. Foarte rar au vreo pasiune despre care să vorbească și foarte rar vorbesc despre familia lor.

4. **Cei robiți de muncă se simt vinovați atunci când se relaxează.** Concediul cu familia este o pierdere de timp pentru un robit de muncă, iar o partidă de golf îl face să se simtă mult mai vinovat decât este. O seară petrecută cu partenerul de căsnicie este amânată în favoarea a ceva mult mai important care trebuie făcut la birou.

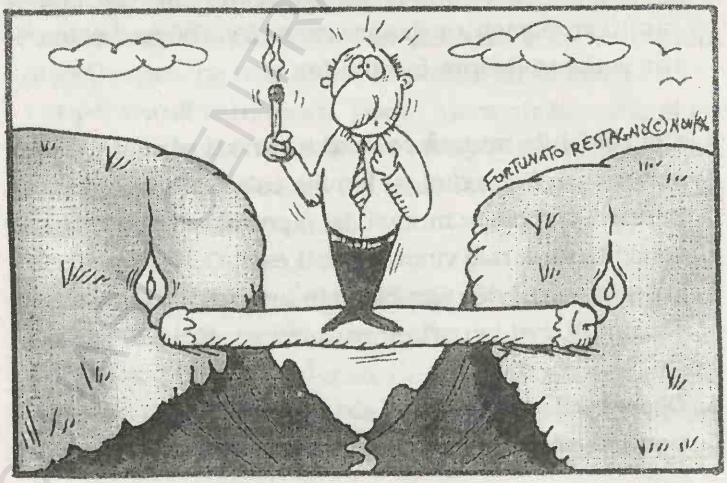
5. **Obiceiurile celor robiți de muncă sunt distructive pentru sănătatea lor.** Tulburările fizice de genul

bolilor de inimă și a problemelor aparatului circulator sunt frecvente printre aceștia. Trupurile noastre nu au fost create pentru a fi folosite ca mașini. După cum spune Harris Poll, media săptămânii de muncă în 1987 a crescut la 46,6 de ore de la 40,6 ore în 1973. În decursul aceleiași perioade de timp, timpul liber s-a scurtat de la 26,2 la 16,2 ore pe săptămână.

Cauzele dependenței de muncă

1) **Lăcomia**. Pentru persoana egoistă lăcomia poate fi o cauză majoră a acestei dependențe.
2) **Adrenalina**. În multe cazuri, persoana a devenit dependentă de adrenalină (un mod legal de a te droga).
3) **Țeluri dezechilibrate**. Atunci când toate țelurile noastre se învârt în jurul carierei și a finanțelor noastre, tindem să permitem muncii să ne robească.

Deci, cum dezvolți o atitudine de o înaltă performanță fără să devii robit de muncă ? Răspunsul este: **echilibrul**. Iubește-ți familia, prietenii și pasiunile tale la fel de mult



cum iubești munca ta. Lucrează la zidirea relațiilor tale cu același zel cu care îți zidești afacerea sau cariera. Cu echilibru realizezi mai multe lucruri la muncă și te simți mult mai bine cu familia și cu prietenii tăi decât te-ai gândit vreodată că ar fi posibil. Vei descoperi că singura diferență dintre muncă și joacă este atitudinea ta.

Poate o persoană să lucreze 65 de ore pe săptămână și să fie echilibrată? Cred că da. Iată cum*:

Total ore pe săptămână	**168**
Timp personal (citire, gândire și rugăciune)	10
Timp cu familia (joacă, plimbare, înot)	14
Timp alocat meselor	14
Muncă	65
Somn (6 ore / noapte)	42
Timp pentru igienă și îngrijire (duș, bărbierit, îmbrăcat)	3
Exercițiu fizic	3
Condus mașina	7
Participare la biserică	3
TV	7

* Cititorul român va înțelege degrabă din graficul de mai sus că acesta este doar un exemplu; fiecare dintre noi îl poate adapta la nevoile sale, materiale și spirituale. (nota edit.)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 5

STRESAT LA LIMITĂ

Stresul

Cuvântul „stres" provine de la latinescul *strictus* care înseamnă a fi încordat. Când suntem la fel de întinși ca un elastic, tensiunea se manifestă prin dureri de cap, mușchi încordați, probleme de digestie și insomnie. Stresul este ceea ce poți vedea în ochii unei persoane, atunci când cerințele unei situații depășesc resursele și puterea ei de a acționa.

Pe măsură ce lumea accelerează...

Stresul a existat dintotdeauna. Pe măsură ce viața accelerează, în același ritm crește și nivelul de stres sub care se află fiecare. Cu toții îi simțim efectul. Nu există nici un antibiotic care să-l trateze, iar oamenii de știință nici măcar nu îl pot detecta cu microscopul.

Fiecare acceptă faptul că trăim în vremuri pline de tensiuni și mulți oameni se plâng că sunt extenuați, suprasolicitați și vlăguiți total. Nesiguranța unei slujbe, ca și schimbările continue din organizații sunt o povară care apasă pe umerii multora.

BCU "LUCIAN BLAGA" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ritmul schimbării și stresul asociat acesteia nu va încetini în viitor, ci va accelera. Singura noastră speranță ar fi să învățăm să facem față mai bine stresului.

Dr. Hart scrie în cartea sa *Adrenaline & Stress* (*Adrenalină și stres*) că esența stresului este suprastimularea și dependența de adrenalină. El mai afirmă faptul că între 50 și 70 % dintre pacienții care merg la medicul generalist o fac în primul rând din cauza problemelor legate de stres.

Încearcă să controlezi doar ceea ce se poate controla

Evenimentele în sine nu sunt stresante. Felul în care le percepem noi ne face să fim tensionați. În general, stresul apare când simțim că pierdem controlul. Secretul eliberării de stres este puterea de a schimba lucrurile pe care le putem schimba și de a accepta ceea ce nu putem schimba. Pune-ți de fiecare dată întrebarea dacă poți avea controlul asupra unei situații sau dacă nu te extenuezi doar emoțional, încercând?

Încercarea de a controla ceea ce nu poți este o investiție proastă a energiei și o adevărată risipă de timp. Yogi Berra spunea: „Dacă oamenii nu vor să iasă în parc, nimeni nu-i va opri".

Mediul de muncă unde stresul este scăzut

Rezultatul final al stresului personal sau cel legat de slujbă, fără echilibru, este epuizarea. Ocupațiile cele mai stresante, conform spuselor psihologilor, sunt cele orientate spre problemele altora (de exemplu păstorii,

personalul medical, asistenții sociali etc.). Este adevărat faptul că unele ocupații sunt mai puțin stresante decât altele, deși astăzi nu există vreo firmă cu un stres scăzut cu șanse de supraviețuire.

Refuzând să schimbăm ceva, putem obține o eliberare de stres pe termen scurt. Putem câștiga puțin timp, dar pentru aceasta va trebui să ne ipotecăm viitorul.

Cele două tipuri de stres

Dr. Hans Selye definește stresul ca fiind răspunsul trupului nostru față de cerințele exercitate asupra lui. El împarte stresul în două tipuri: (1) *stresul negativ* – un nivel ridicat de stres continuu care distruge și (2) *stresul pozitiv* – cel pe care îl simțim în momentele de fericire, împlinire sau satisfacție.

Deși o oarecare măsură de stres este necesară pentru învățare și creștere în viața de zi cu zi, stresul cronic și în măsuri uriașe poate să-i afecteze pe oameni din punct de vedere fizic, mental și spiritual. Toți avem nevoie de o măsură de stres sau de tensiune ca să putem ține nota, ca și corzile chitarei. Când corzile sunt întinse îndeajuns, avem armonie. Încercați doar să le întindeți mai mult și veți vedea ce se întâmplă! Pocnesc! Tocmai de aceea, ceea ce trebuie să știm este nu cum am putea elimina stresul sau tensiunea din viețile noastre, ci cum să îl menținem într-un echilibru, în cadrul limitelor noastre.

Menținerea echilibrată a stresului din viața noastră este similară cu menținerea echilibrului unui cont bancar. Atunci cânt soldul scade, ca efect al retragerilor pricinuite de stresul negativ, trebuie să facem depuneri. Depunerile de stres pozitiv sunt necesare pentru a ne feri de faliment sau de prăbușirea provocată de stres.

Stresul, în sine, nu va duce pe cineva la prăbușire. Totuși, a trăi o viață de stres continuu, fără echilibru între dimensiunea spirituală, mentală, fizică și socială este o călătorie periculoasă care te poate conduce, în mod imperceptibil, pe marginea prăpastiei, prăpastia epuizării, a deprimării și, în unele cazuri chiar a sinuciderii.

Cauzele stresului

Legate de slujbă. Cauzele cele mai comune ale stresului de astăzi sunt cele legate de slujbă. Dacă ne uităm la victimele epuizării, vedem că toate slujbele creează o oarecare măsură de stres. Totuși, în cadrul fiecărei slujbe, cheia rezolvării problemei stresului constă în a câștiga control. Sentimentul că ai pierdut controlul poate fi unul dintre semnele de avertizare ale prăbușirii. Factorii cheie care contribuie la accentuarea stresului în cadrul profesiilor noastre sunt:

(a) **Lipsa de experiență.** Tânărul director, care este promovat la o poziție nouă în conducere, este mult mai stresat decât un veteran care și-a petrecut deja douăzeci de ani făcând același lucru. Educația și aptitudinea nu înlocuiesc experiența. Aceasta probabil că explică de ce cei mai dinamici și mai promițători tinerii angajați sunt cele mai posibile victime ale stresului și prăbușirii. Ei sunt promovați și li se dau responsabilități care sunt dincolo de ceea ce le permite experiența lor.

(b) **Termenele limită.** Pe măsură ce ritmul vieții crește, la fel va crește și numărul termenelor limită de care ne vom lovi. Însemnătatea acestor cuvinte este foarte clară: „Dacă nu ai trecut linia la timpul prevăzut,

ești terminat." Aceste termene limită creează tensiune, iar tensiunea creează stres. Obiectivele care au o dată limită creează presiune, tocmai de aceea majoritatea oamenilor preferă să viseze, mai degrabă decât să-și stabilească obiective.

(c) **Riscul**. De fiecare dată când ne asumăm un risc se creează un stres în corpurile noastre. Poate că ar fi corect să spunem că stresul rezultă din neliniștea pe care o avem pentru că nu știm rezultatul deciziilor pe care le luăm. Aici este locul unde credința noastră în Dumnezeu ne ajută, din moment ce El știe sfârșitul încă de la început. Atunci când ne punem întreaga încredere în noi înșine, ne supunem trupurile și mințile unui stres inutil.

(d) **Slujba greșită.** Stresul care ne asaltează poate fi un semn că nu avem slujba potrivită și că ar trebui să schimbăm direcția carierei noastre. Eu le-am spus întotdeauna angajaților mei: „Un singur lucru este mai bun decât acela de a face ceea ce îți place: și anume să-ți placă ceea ce faci. Așa că, dacă nu îți place ceea ce faci, renunță."

(e) **Schimbarea.** Schimbarea organizatorică are să se întâmple odată, fie că îți place fie că nu. Dar, în loc să te lupți cu schimbarea, ai putea să-ți investești energia adaptându-te rapid. Din experiența mea de pilot de elicopter, pot spune că cu cât adaptezi mai repede comenzile pentru a compensa orice schimbare a direcției vântului, a presiunii sau a turbulenței, cu atât este mai puțină nevoie de compensație. Cu cât aștepți mai mult pentru a armoniza comenzile, cu atât mai bruște vor fi și mișcările tale. Viața este asemănătoare cu pilotarea unui elicopter: pentru a

te bucura de un zbor lin, va trebui să prevezi schimbările care au loc înainte ca acestea să fie vizibile, și apoi să redresezi subtil direcția.

Frica și îngrijorarea. Acestea două sunt probabil cele mai comune cauze ale stresului. Nu am văzut pe nimeni care să sufere de stres și să nu fi fost îngrijorat sau înfricoșat cu privire la ceva. Vom vorbi mai multe despre acestea în capitolul 8.

Simptomele stresului negativ

Iată aici câteva din cele mai frecvente simptome ale necazului:

- Bolile de piele
- Durerile de cap frecvente
- Oboseala în timpul mersului
- Insomnia
- Pierdere de memorie
- Iritabilitatea
- Pierderea simțului umorului
- Lipsă de voință
- Dorința de a evita oamenii
- Probleme intestinale (cum ar fi: indigestia, constipația și diareea)
- Tremuratul nervos al mâinilor

Povestirea lui J. C. Penny

Milioane de oameni au vizitat magazinele J. C. Penny, unul dintre cele mai mari lanțuri de magazine universale din lume, însă prea puțini cunosc unul din cele mai importante evenimente din viața lui J. C. Penny.

După ce a supraviețuit crizei economice din 1929, afacerea lui Penney a rămas intactă, dar el a făcut niște angajamente personale neînțelepte. Acestea îl îngrijorau așa de mult, încât nu putea să doarmă. Stresul cauzat de această oboseală cronică i-a afectat sistemul imunitar. Apoi, el a suferit de o revenire a pojarului, care se ascundea în nervii săi încă din copilărie. Reapariția acestui virus dă o boală care se manifestă prin nervozitate și dureri mari. El a fost internat în spital, dar sedativele care i-au fost administrate nu i-au alinat durerea, iar nopțile și le petrecea învârtindu-se în patul său. O serie de evenimente l-au zdrobit atât mental cât și fizic, încât a fost copleșit de teama morții. A scris scrisori de adio soției și fiului său, pentru că nu se aștepta să mai trăiască până a doua zi dimineața.

În următoarea dimineață, însă, domnul Penny a fost trezit de sunetul unor cântece care veneau din capelă. Și-a adunat toate puterile, a pășit spre capelă și, pe măsură ce pășea, grupul cânta *Dumnezeu îți va purta de grijă*. După ce a urmărit citirea unui pasaj din Scriptură și o rugăciune, deodată, așa cum descrie J. C. Penny, „...ceva s-a întâmplat. Nu pot explica. Pot doar să spun că a fost o minune. Am simțit că am fost ridicat instantaneu din întunericul unei temnițe în lumina caldă și strălucitoare a soarelui. Era ca și când aș fi fost mutat din Iad în Paradis. Știam că Dumnezeu, în dragostea Sa, era acolo ca să mă ajute. Din acea zi și până acum viața mea a fost eliberată de îngrijorare. Am șaptezeci și unu de ani și cele mai dramatice și mai glorioase minute din viața mea au fost acelea petrecute în acea capelă, din acea dimineață: *Dumnezeu îți va purta de grijă*."

Măsurarea stresului

De multe ori în viața noastră împrejurările și experiențele produc anumite măsuri de stres, deși uneori nu suntem conștienți de acesta. Ceea ce urmează este o listă de factori de stres care te-au afectat, poate, în ultimele douăsprezece luni:

Evenimentul	Valoare	Scor
Partenerul sau o altă persoană importantă a murit	10	
Ai divorțat	8	
Un membru apropiat al familiei a murit	7	
Ai avut probleme în căsnicie	6	
Ai început o nouă afacere	6	
Ai încălcat legea și ai fost prins	6	
Ai fost bolnav sau rănit	5	
Ai fost concediat	5	
Ai rămas însărcinată	4	
A mai sosit un bebeluș	4	
Ai avut dificultăți financiare	4	
Ai început o slujbă nouă	3	
Ți-ai schimbat stilul de viață	3	
Te-ai mutat cu locuința	2	
Ai avut de plătit rate	2	
Ți-ai luat o vacanță	1	
Ai încălcat legea fără să fii prins	1	
Altele	1	
Scrie aici rata totală a stresului		____

Acum, adaugă în tabel valorile situațiilor care îți produc stres comparându-le cu cele din tabelul de mai sus. Acest punctaj se aplică doar la stresul pe

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

care l-ai trăit în ultimele 12 luni. Dacă totalul tău depășește 30 de puncte, atenție! Ai o șansă de mai mult de 75% ca o schimbare serioasă să aibă loc în sănătatea ta în decursul anului viitor. Dacă totalul tău nu depășește 15 puncte, ai o șansă de doar 25% ca o schimbare să aibă loc în sănătatea ta, anul viitor. Între 15 și 30 de puncte ai 50% șanse ca o schimbare drastică să aibă loc în sănătatea ta anul care vine.

Lanțurile se rup întotdeauna de la inelele care sunt mai slabe. Pentru unii oameni această schimbare serioasă în sănătate ar putea fi un ulcer, pentru alții un atac de cord sau poate chiar un cancer.

După cum spun statisticile, 20% din grupul celor expuși unui mare risc nu vor avea parte de vreo schimbare în sănătate. S-ar părea că ei sunt imuni la stres. Ei au realizat, în mod evident, un echilibru în viața lor pe care ceilalți 80% nu l-au putut realiza.

Doctorul Peter G. Hanson, în cartea sa, *The Joy of Stress* (*Bucuria stresului*), a născocit *Scara de rezistență la stres al lui Hanson* pentru a măsura alegerile tale ca răspuns la stres și pentru a arăta acele domenii care au nevoie de îmbunătățiri. Vă recomand să citiți această carte. Este o carte ușor de citit și conține o bogăție de informații despre stres.

O rețetă în trei pași

Într-una din zile, în timp ce discuta cu un grup de colegi doctori, Dr. Hans Selye s-a hotărât să rezume cei treizeci de ani de cercetări asupra stresului, oferind-le rețeta sa secretă în trei pași arătând cum să-ți administrezi viața.

Pasul nr. 1: *Decide-te dacă ești un cal de curse sau o broască țestoasă.*

Caii de cursă sunt oamenii care aleargă prin viață, fiind stimulați de munca rapidă, din greu și în volum mare. Fără linia de sosire și fără o listă de obiective ziua lor este o risipă de timp plictisitoare.

Țestoasele sunt la extrema cealaltă. Te oprești pe la biroul lor dimineața și vezi că agendele și listele lor cu ce au de făcut sunt goale. Ei trăiesc fiecare minut în parte.

Pasul nr. 2: *Alege-ți propriile obiective în viață.* De prea multe ori obiectivele noastre sunt ideile altcuiva cu privire la ceea ce ar trebui să facem cu viețile noastre.

Pasul nr. 3: *Adoptă strategia* pe care Selye o descrie prin **egocentrism altruist** – „având grijă de ei înșiși, fiind necesari altora și câștigându-le bunăvoința".

Lipsa de exercițiu fizic

Exercițiul fizic practicat cu regularitate, după cum spun medicii, produce endorfină, care acționează ca un calmant natural în corpurile noastre și ne ajută să facem față stresului.

Imediat după ce am început să lucrez la birou, fără să mai fac efortul fizic pe care îl făceam ca electrician, am trăit prăbușirea. Am trecut de la o viață foarte activă la o inactivitate fizică aproape totală, fără să îmi dau seama sau, aș putea spune, fără să înțeleg cum lipsa de exercițiu fizic avea să îmi afecteze capacitatea de a face față stresului. Totuși, ignoranța nu este o scuză pentru a încălca vreo lege, inclusiv legea echilibrului. Efectele negative sunt garantate,

fie că le înțelegem și le acceptăm, fie că nu. Dr. George Sheehan spune că „omul nu a fost sortit odihnei. Dacă menținem o formă fizică bună, cum ar putea mintea să rămână în urmă?"

În timpul crizei mele de prăbușire îmi era deseori imposibil să alung gândurile negative din mintea mea, așa că era de multe ori aproape imposibil să adorm. Din fericire, sedativele care mi-au fost prescrise, mi-au oferit somnul vindecător de care aveam nevoie, fără să-mi producă o dependență de ele.

21 de pași spre o viață mai puțin stresantă

1) Învață câteva tehnici de relaxare.
2) Fă o baie fierbinte.
3) Fă-ți timp pentru o ședință de masaj.
4) Fă exerciții fizice de la trei până la cinci ori pe săptămână, de la douăzeci până la treizeci de minute. Exersează până ce transpiri. Forma fizică bună reduce stresul.
5) Nu te agita cu privire la lucrurile mărunte. Privește lucrurile dintr-o perspectivă corectă. Secretul este o viață echilibrată.
6) Bea multă apă și mai puțină cofeină. Apa ajută la curățirea organismului și la îmbunătățirea sănătății tale.
7) Mănâncă în mod corect. Elimină grăsimile din regimul tău. Mănâncă multe fructe și legume.
8) Fii recunoscător. Numără-ți binecuvântările zi de zi.
9) Iartă. Resentimentele sunt prea grele ca să fie purtate.
10) Fă-ți timp pentru a fi singur. Meditează.

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11) Învață să râzi. Înveselește-te. Umorul vindecă.
12) Când începi să te îngrijorezi cu privire la o situație, gândește-te la cel mai rău lucru care ți s-ar putea întâmpla și spune: „Și ce?"
13) Mergi mai devreme la culcare dacă simți că nu dormi destul. Majoritatea oamenilor dorm cu o jumătate de oră prea mult în fiecare dimineață. Trezește-te devreme.
14) Gândește pozitiv și fii optimist. Așteaptă-te la ce-i mai bun.
15) Încarcă-ți bateriile. Distrează-te. Fă-ți o pasiune. Scrie în calendarul tău: *acesta este timpul pentru mine.*
16) Stabilește-ți țeluri personale realiste pe care să le poți atinge.
17) Asigură-te că te ghidezi după harta corectă.
18) Dezvoltă obiceiuri de administrare mai bună a timpului. Concentrează-te la un singur lucru o dată.
19) Învață să spui „NU" zâmbind. Nu te implica în prea multe lucruri.
20) Petrece timp bucurându-te cu cei pe care îi iubești. După ce vei muri nu are să îți mai pese de cât timp ai petrecut la birou.
21) Simplifică-ți viața.

Secretul nu este acela de a încerca să eviți stresul, ci să încerci să îți echilibrezi viața în așa fel, încât stresul bun să îl depășească pe cel rău.

Cât de bine faci față stresului?

Iată câteva comportamente și idei pentru viață care să te ajute în confruntarea cu stresul. Cât de bun ești?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

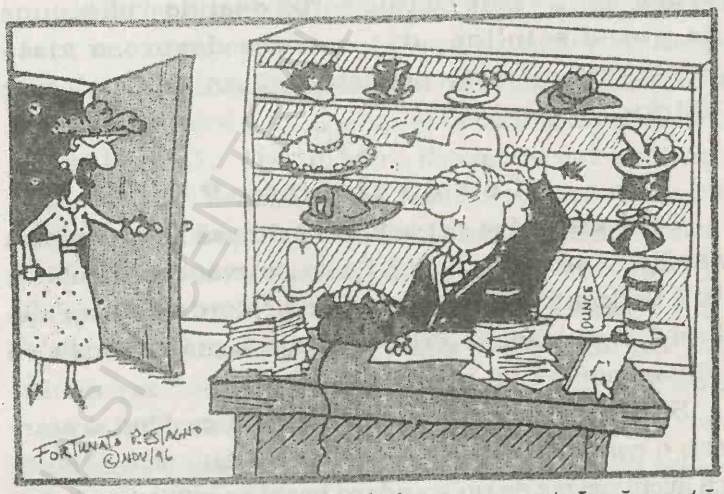
Cât de des...	Nici-odată	Aproape niciodată	Uneori	Adesea
Ești optimist cu privire la viață	0	1	2	3
Petreci timp cu prietenii tăi apropiați	0	1	2	3
Faci exerciții aerobice de 3 ori / săptămână	0	1	2	3
Vorbești despre nevoile tale acasă și la muncă	0	1	2	3
Ai o relație bună cu partenerul tău de căsnicie	0	1	2	3
Mănânci micul dejun	0	1	2	3
Îți faci timp pentru tine	0	1	2	3
Menții o greutate adecvată	0	1	2	3
Vorbești deschis despre sentimentele tale	0	1	2	3
Mănânci un regim echilibrat	0	1	2	3
Consulți medicii la nevoie	0	1	2	3
Te bucuri de afecțiune și de intimitate	0	1	2	3
Îți organizezi în mod eficient timpul	0	1	2	3
Dormi 7-8 ore pe noapte, cel puțin 4 nopți pe săptămână	0	1	2	3
Ești nerăbdător să începi lucrul	0	1	2	3
Realizezi ceva ce ți-ai planificat	0	1	2	3
Participi la activități sportive / recreații / pasiuni	0	1	2	3
Îți ții finanțele în ordine	0	1	2	3
Îți definești și realizezi țelurile	0	1	2	3
Acumulezi tărie din crezurile tale spirituale	0	1	2	3
Te joci și te distrezi	0	1	2	3
Te simți bine cu privire la realizările tale	0	1	2	3

BCU BUCUREȘTI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Discuți ceea ce te preocupă cu cineva care te poate sprijini	0	1	2	3
Practici tehnici de relaxare de 10-15 minute / zi	0	1	2	3
Crezi că deții controlul asupra vieții tale în cea mai mare parte	0	1	2	3

Fă totalul punctajului tău și scrie-l aici: _____

Un punctaj de 65 de puncte sau mai mare arată că faci față stresului destul de bine. Între 50 și 64 de puncte înseamnă că s-ar mai putea îmbunătăți. Sub 50 este slab. Uită-te la toate cifrele 0 și 1 pe care le-ai încercuit. Caută strategii care să te ajute să-ți îmbunătățești acele domenii, apoi, privește la toate cifrele de doi și trei pe care le-ai încercuit și încearcă să menții acele domenii pe linia de plutire. Corpul tău îți va mulțumi.



Domnule Smith, bancherul dumneavoastră vă caută la telefon, pe linia unu.

Capitolul 6

NEGLIJEAZĂ-ȚI TRUPUL, ȘI MINTEA ÎL VA URMA

Nu poți trăi o viață echilibrată fără să ai un regim alimentar echilibrat. Așa de mult s-a scris despre acest subiect și, totuși, zi de zi, văd oameni care mănâncă de parcă ar vrea să ajungă mai devreme în mormânt. Poate că este vorba doar de o chestiune de autodisciplină, dar o carte despre o viață echilibrată nu ar fi completă fără un capitol despre nutriție.

Ce este sănătatea?

Ce înseamnă o persoană sănătoasă? Este cumva sănătatea absența bolii? Poate cineva să fie sănătos fără să fie într-o formă fizică bună? Oare menținerea în formă s-ar traduce prin sănătate bună? Haideți să căutăm împreună răspunsul.

Sănătatea, definită în mod simplu ca fiind o stare sau o condiție, este relativă. Relativă față de ce? Poate că avem nevoie de un standard bazat pe știința medicinii și pe filozofia terapiei naturiste.

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nutriția

Cred că bunul simț este, de fapt, planul unui regim alimentar pe care l-am primit fiecare dintre noi la naștere. Dacă l-am putea urma cu puțin autocontrol, cei mai mulți dintre noi ar duce-o mult mai bine.

Iată câteva sfaturi:

1. Nu mai pune zahăr în cafea sau în ceai și în treizeci de zile vei vedea că nu-ți mai lipsește.
2. Evită să mai pui sare în mâncare.
3. Oprește-te din mâncat imediat ce te simți sătul.

Înainte de criză, obiceiurile mele de a mânca erau groaznice. Îmi luam un sandvici și niște cartofi prăjiți și mâncam în fugă între două convorbiri telefonice, la birou. Rareori mă opream și serveam liniștit prânzul. Acum, însă, mă relaxez o oră în timp ce servesc o masă echilibrată. Am descoperit că te poți bucura de o masă bună.

Zig Ziglar pune o întrebare în seminarele lui: „Dacă ai avea un cal de curse ce valorează un milion de dolari, l-ai ține treaz toată noaptea, i-ai da cafea și alcool și l-ai lăsa să fumeze și apoi te-ai aștepta ca a doua zi să fie în formă la cursă?" Dar un câine de vreo zece dolari, sau o pisică de cinci dolari? Dacă e așa, atunci de ce faci astfel de lucruri cu trupul tău care are o valoare inestimabilă?

Cafeaua, băuturile carbo-gazoase și alcoolul sunt în mod probabil cele mai obișnuite băuturi din societatea noastră și nici una dintre ele nu este sănătoasă. Limitarea la trei cești de cafea pe zi a redus enorm neliniștea pe care o încercam atunci când eram sub stres. Deoarece cafeaua stimulează corpul nostru să producă adrenalină, devenim dependenți de adrenalină, la fel cum devenim dependenți de cafea.

Ceea ce bem este la fel de important ca mâncarea pe care o mâncăm. Dr. Peter G. Hanson scrie în cartea sa, *The Joy of the Stress* (*Bucuria stresului*): „Recomand (și beau) opt pahare de apă pe zi. Aceasta este foarte important pentru oricine care trăiește în mult stres".

Exercițiul fizic

Exercițiul fizic nu este opțional; inactivitatea ucide. Aceasta face creierul să stagneze și otrăvește corpul. Nu vorbesc despre un concept filozofic, ci despre un fapt științific și medical. Cei care sunt cei mai în formă, în general, trăiesc cel mai mult și sunt cei mai sănătoși.

Exercițiul fizic practicat cu regularitate oferă multe beneficii: un sentiment de stare bună, o mai mare încredere în sine, irascibilitate și oboseală scăzute. Mai mult decât atât, cercetările arată că o persoană care face exercițiu fizic este vizibil mai sănătoasă.

Cu cât o persoană este mai activă din punct de vedere fizic, cu atât mai mic va fi riscul de a suferi vreun atac de cord. Pierderea unui unchi de 38 de ani, din cauza unui atac de cord, a fost destul pentru a mă putea convinge! Exercițiul poate ajuta să scapi de anxietate și de tensiunea care apare la locurile de muncă sau în circumstanțele provocatoare ale vieții.

Pentru controlul greutății, exercițiul fizic oferă un beneficiu dublu: acesta nu numai că este cel ce consumă caloriile în mod direct, ci și caloriile ce sunt în plus continuă să fie arse de către corp timp de 15 ore după ce s-a terminat exercițiul. În general, exercițiul fizic scade pofta de mâncare, ajutând corpul să reajusteze cantitatea de mâncare acumulată cu energia consumată.

Deși are atâtea beneficii exercițiul fizic, oare de ce nu îl practică oamenii? Am să îți spun de ce. Pentru că e ușor de făcut dar și mai ușor să nu îl faci!

Dr. Kenneth Cooper spune că, atunci când faci exercițiu fizic, îți activezi glanda pituitară, inundând astfel corpul cu endorfine, care sunt mai puternice decât morfina. Ca rezultat, în următoarele două – trei ore, nivelul energiei tale este mai ridicat și spiritul creativ crește mult.

Multele beneficii ale exercițiului fizic

1) Ajută la reducerea tensiunii, a anxietății, a depresiei și a altor simptome de stres
2) Îmbunătățește abilitatea noastră de a gândi și de a ne concentra
3) Ne crește nivelul de energie și ne face să ne simțim în formă
4) Îmbunătățește rezistența și lungimea vieții noastre
5) Întărește sistemul nostru cardiovascular
6) Ne ridică din punct de vedere mental, ajutându-ne să gândim pozitiv

Secretul este să exersezi mult fizic, dacă vrei să soliciți mintea mai mult și să nu ajungi la declin. Cu cât îmi solicit mintea mai mult, cu atât petrec mai mult timp făcând exerciții fizice.

Timpul tău de exercițiu fizic poate să fie și timpul tău de solitudine. Totuși, dacă ai probleme cu autodisciplina, a face exerciții cu un prieten bun de-al tău poate să-ți ofere acea responsabilitate de care ai nevoie. Partenerul meu de jogging este fiul meu cel mai mare, Daniel. El are doar 11 ani, dar el mă face să merg înainte atunci când eu vreau să mă opresc.

BCU "LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY LIBRARY

Somnul

Somnul adecvat, eficient și odihnitor este la fel de important ca și exercițiul fizic în combaterea stresului, dar este în același timp absolut esențial în recuperarea după experiența prăbușirii. Subconștientul continuă să lucreze atunci când dormim. Mi-am dat seama că lucrul la birou până noaptea târziu sau vizionarea știrilor de la unsprezece noaptea erau două modalități slabe prin care mă pregăteam pentru un somn înviorător. Poate tu ai vrea să citești o carte bună sau să te relaxezi în cadă cu apă fierbinte înainte de a te așeza în pat. Sau poate ești destul de norocos, ca să ai un partener ce îți poate face un masaj înainte de a cădea într-un somn liniștitor.

Tutunul

Tutunul omoară de trei ori mai mulți canadieni decât alcoolul, SIDA, droguri ilicite, sinuciderea și crima. La treizeci de ani după ce știința a stabilit că țigările sunt o cauză majoră de îmbolnăvire, numărul persoanelor care mor din pricina tutunului continuă să crească. Aceasta înseamnă mai mult de patruzeci de mii de canadieni pe an, (21 ianuarie, 1995, *The Financial Post*) Nu cred că e nevoie să spun mai multe. Dacă ești fumător, lasă-te!

Magia masajului

În lumea de astăzi, care se mișcă într-un ritm atât de rapid, există o soluție simplă pentru a lupta împotriva stresului provocat de tehnologia din zilele noastre. Acesta se numește „atingerea" sau „masajul". Într-o societate a „produselor instant", se pare că suntem toți din ce în ce mai obosiți. Trupurile noastre se satură să

BCU ASTRA UNIVERSITY LIBRARY

ne tot spună s-o lăsăm mai încet, iar apoi ne mirăm de ceea ce se întâmplă.

Una dintre cele mai vechi terapii de vindecare a „bolii vitezei", dar și pentru multe alte boli, este atingerea binefăcătoare a masajului. Ceea ce mă uimește pe mine, însă, este cât de greșit înțeleasă și necunoscută este această terapie.

Fiecare ființă vie simte nevoia să fie atinsă. Atingerea este una dintre nevoile umane de bază, la fel de importantă ca mâncarea și apa. Terapia masajului acționează ca antidotul perfect pentru stres, timp în care ne satisface și nevoia de atingere. Masajul trimite un mesaj trupului pentru a se încetini și a se relaxa. Împreună cu această relaxare vine și o armonie, un sentiment de plinătate și pace interioară.

Maseuza mea, doamna Wilma Bolton, cred că este cea mai iubitoare și mai grijulie persoană de pe Pământ. Este minunată. Dă-mi voie să-ți împărtășesc ce înseamnă să fii răsfățat de ea pentru o oră.

În timp ce binefăcătorul masaj începe, doamna Bolton verifică să vadă dacă te simți confortabil. „Vreți să las geamul deschis ca să puteți auzi susurul apei care cade peste pietre, sau preferați ca geamul să fie închis?" – „Sau poate doriți muzica în surdină?" – „Cum este temperatura camerei?" – „Stați confortabil?"

Atunci când e sigură că toate sunt în regulă, începe, cu un ton liniștit, să te antreneze spre relaxare. „Acum, lăsați orice îngrijorare, toate lucrurile ce le aveți de făcut și aruncați-le într-un coș de dincolo de ușă. Le puteți ridica la plecare. Acesta este timpul în care să vă relaxați mintea și trupul. Este timpul dumneavoastră să vă refaceți." Apoi, pentru o oră întreagă, ea lucrează la

mușchii tensionați, niște mușchi pe care nici măcar nu știam că îi am.

La sfârșitul fiecărei ședințe de masaj mă simt de parcă tot stresul și toate îngrijorările au fost șterse și că totul începe din nou de la zero. După un masaj ca acesta simt că creativitatea și abilitatea mea de a rezolva problemele au fost revigorate. Mă simt uimitor!

Autotestare – Am cumva nevoie de un masaj ?

Acesta este un test simplu pentru a determina dacă ți-ar fi benefic un masaj. Gândește-te la anul trecut și acordă-ți note folosind următorul punctaj (referitor la tine însuți):

0 = nu este adevărat;
5 = aproape adevărat;
6 = în general este adevărat;
7 = foarte adevărat;

——— 1. Mă îmbolnăvesc de două sau de trei ori pe an
——— 2. Mă simt apăsat
——— 3. Am dureri de cap
——— 4. Mă trezesc uneori obosit sau extenuat
——— 5. Se pare că uit lucrurile mai cu ușurință acum decât înainte
——— 6. Adorm greu
——— 7. Am probleme gastro-intestinale
——— 8. Am tensiunea ridicată
——— 9. Am dureri
———10. Mă simt singur și fără prea multe relații
———11. Am atacuri de anxietate
———12. Mă simt uneori obosit și chiar epuizat
———13. Sunt mai puțin entuziasmat de viață în ultima vreme

BCU "LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY LIBRARY

———14. Mă îngrijorez mai mult decât obișnuiam
———15. Îmi simt gâtul și umerii încordați
———16. Mă simt epuizat la sfârșitul zilei
———17. Performanțele mele sexuale s-au schimbat (dar nu în bine)
———18. Am dificultăți în a mă concentra
———19. Mintea nu-mi mai este așa de clară ca altădată
———20. Nu am destul timp pentru ceea ce vreau să fac.
——— **SCORUL TOTAL**

Ce reprezintă scorul tău ?

1 – 20 **Excelent.** Îți porți de grijă bine.

21 – 50 **Normal.** Un masaj ar fi terapeutic și distractiv în acest caz.

51 – 75 **Atenție !** E timpul să întreprinzi niște acțiuni și să îți aduci viața sub control. Încetinește ritmul activităților și fă-ți timp pentru un masaj.

76 – 99 **Ești aproape de prăbușire.** Probabil o să ai în curând probleme de sănătate. E vremea să îți reevaluezi viața și ai nevoie de un masaj cât mai curând.

100 + **Ești în pericol.** Ai făcut mai mult de 100 de puncte ? Trebuie să faci niște schimbări majore în viața ta. Ai nevoie de un masaj astăzi !

Minunea chiropracticii

Chiropractica a fost o parte importantă din viața mea, încă de când aveam 14 ani. Din fericire, tatăl meu a fost dintotdeauna un mare credincios în

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

această disciplină. El a fost cel ce mi-a prezentat aceste minuni.

La școală eram întotdeauna slăbănogul, cel care era mereu îmbrâncit de ceilalți copii, pentru că eram slab și nu răspundeam la nici o lovitură. Încă îmi mai amintesc momentul când unul dintre golanii de la școala noastră mi-a tras una în stomac. Fratele meu mai mare a privit scena, timp în care am crezut că o să-mi sară în ajutor. Îngenuncheat, am privit în sus și mi-am dat seama că nu aveam să primesc nici un ajutor. Eram pe cont propriu. În acel moment m-am decis că ceea îmi lipsește din punct de vedere fizic aveam să recuperez din punct de vedere intelectual. Totuși, următorul copil care m-a trântit la pământ, m-a lovit așa de tare în spate și am avut de suferit mult timp.

Timp de cinci ani la rând am îndurat dureri de spate. Mergeam la un chiropractician de trei ori pe săptămână în timpul acelor ani. Tratamentul său a făcut ca durerea să fie suportabilă.

Pot să afirm din experiență că chiropractica înseamnă îngrijire a sănătății, nu îngrijire a bolii. Rolul primordial al unui chiropractician este să localizeze, să corecteze și să prevină subluxațiile spinale (o aliniere greșită a vertebrelor poate cauza dereglări nervoase), în așa fel încât fiecare țesut și organ al corpului să fie bine conectat și să primească impulsul nervos potrivit de la creier.

Dacă ar fi ceva sigur, eficace și bun la preț, cum ar fi tratamentul unui chiropractician, ce poate îmbunătăți sănătatea mea, atunci eu sunt pentru. Trupurile noastre merită cea mai bună grijă pe care le-o putem oferi.

Îmi place orice tratament care se concentrează asupra cauzei, nu a simptomelor. Despre aceasta este vorba în această carte. Tocmai mi-am dat seama de ce chiropracticienii nu prescriu medicamente. Ce concept! Repară cauza și apoi nu va mai trebui să te îngrijorezi de simptome.

Chiropracticienii promovează o abordare naturală pentru a realiza și a menține în condiții bune sănătatea. Ei cred că medicamentele sau chirurgia ar trebui folosite numai după ce toate celelalte opțiuni au fost epuizate sau atunci când viața unui pacient este în pericol. Eforturile chiropracticienilor, de-a lungul anilor, au ajutat milioane de oameni să ajungă la un nivel mai bun de sănătate. Nu este de mirare că s-a extins și a devenit cea de-a doua mare profesiune de îngrijire a sănătății din lume.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 7

SUPRAÎNCĂRCAREA EMOȚIONALĂ

Emoția este o *„reacție puternică, la fel ca dragostea, ura, frica, mânia sau supărarea"*. După cum spun psihologii, o emoție este stârnită atunci când o persoană vede ceva bun sau rău. Totuși, o emoție nu are întotdeauna o cauză externă. Ea poate fi creată în interior ca rezultat al gândurilor noastre. Noi suntem sursa tuturor emoțiilor noastre0. Tocmai de aceea a te simți bine este o decizie!

Noi toți avem sentimente; aceia dintre noi care nu-și ascund sentimentele sunt catalogați ca fiind *sentimentali.* Mulți psihologi cred că suntem născuți fără sentimente și că le învățăm în același fel în care învățăm să citim și să scriem. Părinții noștri sunt cei care ne învață cum să reacționăm emoțional în anumite circumstanțe.

Două tipuri de emoții

Psihologii spun că există două tipuri de emoții: negative și pozitive. Emoțiile negative, incluzând mânia, frica și disperarea, ne fac să ne simțim nefericiți sau nesatis-

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

făcuți. Emoțiile pozitive, incluzând iubirea, bucuria și speranța, sunt stimulate de ceva care ne atrage.

Emoțiile apar în diferite grade de tărie. De exemplu, am putea numi o persoană tare bucuroasă, *încântată*. Din păcate însă fericirea este posibilă doar dacă învățăm să facem față emoțiilor noastre negative.

Emoțiile ne pot ajuta. Unele emoții fac sistemul nostru nervos gata să trimită semnale la diferite glande și organe, spunându-le că trebuie să ne autoapărăm. De exemplu, în cazul fricii, glanda suprarenală elimină în vasele de sânge un hormon numit adrenalină, care crește pulsul inimii și mărește tensiunea sângelui. Mult sânge se schimbă în drumul dinspre organele noastre digestive spre creier și mușchii scheletului. Ritmul respirației crește atunci când cantități de zahăr sunt vărsate în vasele de sânge. Aceste măsuri de urgență dau trupului energia necesară pentru a face față crizei imediate.

În timp ce hormonul *adrenalină* ne face fața să pălească și gura să ni se usuce, atunci când ne încearcă frica, hormonul numit nonadrenalină face ca fața noastră să fie îmbujorată, atunci când suntem nervoși.

Supraîncărcarea emoțională

Dacă schimbările din trupul nostru continuă pentru o perioadă lungă de timp, pot rezulta deteriorări ale țesuturilor. De exemplu, frica și îngrijorarea constante pot produce ulcer. Emoțiile puternice îți pot îngreuna gândirea sau concentrarea și rezolvarea problemelor. Îngrijorarea va seca energia mentală valoroasă de care avem nevoie pentru a funcționa creativ.

Supraîncărcarea emoțională se produce atunci când emoțiile înăbușite devin prea greu de suportat și trebuie

eliberate, deseori printr-un plâns necontrolat. Aceasta explică faptul pentru care o persoană ce se află sub o suprasarcină emoțională plânge fără să existe un motiv aparent.

Ciclul frică – adrenalină

Atunci când criza m-a lovit cu o forță puternică am experimentat acest ciclu într-un mod înspăimântător. Simțeam cum valuri de neliniște cad peste mine, iar adrenalina dădea buzna în sistemul meu, provocându-mi o și mai mare frică și anxietate, probabil din pricina faptului că nu eram conștient de ceea ce mi se întâmpla. Credeam că înnebunesc. În cele din urmă am învățat să mă relaxez, pur și simplu; am început să-I mulțumesc lui Dumnezeu că deține controlul asupra întregii Sale creații, în loc să încerc să mă lupt cu acele emoții groaznice. În timp ce mintea mea se odihnea, pentru că îmi pusesem încrederea în Dumnezeu, pacea începea să îmi inunde întreaga ființă.

Cum să ne identificăm emoțiile

Uneori în viața noastră trăim emoții negative, cum ar fi: deprimarea, îngrijorarea, mânia, rănirea, vina, frustrarea, singurătatea, ca să numim doar câteva. Primul pas în a prelua controlul asupra emoțiilor noastre este să identificăm ce simțim noi *de fapt* în interior. Apoi, trebuie să acceptăm faptul că emoțiile noastre sunt cele care ne determină să acționăm. În al treilea rând, trebuie să ne dăm seama că avem puterea să schimbăm direcția și putem să acționăm.

Formula pentru succes spiritual

Dacă vrei să fii necăjit – privește în interior.

Dacă vrei să fii înfrânt – privește înapoi.

Dacă vrei să fii distras – privește în jur.

Dacă vrei să fii eliberat – privește în sus.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 8

FANTOMELE ÎNGRIJORĂRII, FRICII ȘI NELINIȘTII

Îmi amintesc ce îmi spunea mama încă din copilărie: *„Îngrijorarea este ca un scaun în care te legeni: îți dă ceva de făcut, dar nu te duce nicăieri"*.

Atacul rapid și neprevăzut al depresiei împreună cu frica și cu îngrijorarea care m-au surprins total nepregătit în mai 1987 au constituit o experiență care m-a zdruncinat. Mă gândeam: „Ceva nu merge bine". Fiind întotdeauna optimist și cu o gândire pozitivă, rareori mă îngrijoram cu privire la orice lucru. Acum, însă, eram îngrozit de faptul că *„sunt pe cale să pierd totul acum"*.

Îngrijorarea a fost semnul care mi-a indicat că stresul și viața dezechilibrată începeau să-și ceară tributul din punct de vedere mental. Îngrijorarea referitoare la deciziile pe care trebuia să le iau și la angajamentele financiare în care deja intrasem mi-au consumat toată încrederea și credința pe care le aveam în Dumnezeu. Eram ceea ce marele antrenor Vince Lombardi a spus odată: „Osteneala ne face pe toți să fim niște lași".

BCU "LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY LIBRARY

Îngrijorarea a adus cu ea valuri de anxietate și gânduri îngrozitoare care mă lăsau într-o sudoare rece. Prăbușirea a adus cu sine îngrijorarea, care la rândul ei ducea la anxietate. Din acel punct am început să mă afund într-o stare de deprimare.

Senzația de scufundare pe care mi-o producea depresia în stomac mi-a răpit toată pofta de mâncare. Mâncarea ce odată îmi plăcea a ajuns să nu mai aibă nici un gust acum. Stomacul meu parcă era o groapă goală ce vroia să rămână tot așa.

Deprimarea a început să mă jefuiască de dorința de a mă reface din această stare de prăbușire. Trezitul de dimineață era cel mai dificil moment al zilei. Aceasta aducea cu ea nu numai faptul că aveam în față o nouă zi, cu solicitările sale, dar îmi mai și reamintea de suferința zilei de ieri. Mi-am dat seama că trebuie să mă dau jos din pat atunci când mă trezeam, altfel mintea mi-ar fi luat-o razna, aducându-mă din nou într-o stare de neliniște.

Când e vorba de gândurile noastre, mi-am dat seama că primele minute după ce ne trezim sunt cele care stabilesc starea de spirit pentru tot restul zilei. O soluție pe care am descoperit-o era să sar din pat și să spun: „Aceasta e ziua pe care Domnul a făcut-o în care să mă bucur și să mă veselesc". Apoi începeam să-I mulțumesc lui Dumnezeu pentru toate lucrurile bune din viața mea. Ce cale minunată de a ține departe de mintea mea gândurile deprimante!

Îmi era greu să stau departe de pat, în timpul zilei, necesita un mare efort, însă a te așeza acolo și a te gândi și îngrijora în interior este ceva extrem de istovitor. Depresia era expresia emoțională și mentală a epuizării trupului meu.

Gândul că deprimarea era o boală permanentă îmi pătrundea mereu în minte. Însă, după cum aveam să descopăr mai târziu, aceasta era doar ceva temporar și că refacerea din acea stare era posibilă.

A fi singur sau chiar a merge sau a veni singur de la muncă mă deprima în mod tragic. În timpul acestor momente, gândurile de sinucidere erau frecvente în mintea mea. Mi-am dat seama că aveam nevoie de un program organizat de activități în prezența altora, în acest fel timpul avea să treacă mai repede dacă mintea mea era legată de alte interese exterioare.

Trăiește fiecare zi la rândul ei

Secretul care te poate elibera de frică este să îți formezi obiceiul de a trăi în „compartimente de o zi", în loc să trăiești bazat pe eșecurile din trecut, sau îngrijorându-te cu privire la ziua de mâine. Isus ne-a învățat să ne rugăm pentru pâinea de astăzi și nu pentru cea de mâine. Tot El a spus să nu ne îngrijorăm cu privire la ziua de mâine.

Îngrijorarea este semnul unei credințe greșite, care îl pune pe om în poziția de zeu.

Formula de rezolvare a îngrijorării

Ori de câte ori ești confruntat cu o situație ce te ispitește să te îngrijorezi, urmează următorii șase pași simpli:

1) Întreabă-te: *„Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla în această situație?"*
2) Pregătește-te să-l accepți, dacă trebuie, prin a-ți zice: *„Ei și ce?"*
3) Cu calm, ia hotărârea să îmbunătățești cel mai rău scenariul posibil.

4) Înainte de aceasta, adună toate detaliile într-o manieră imparțială.

Confuzia este cauza de bază a îngrijorării. Jumătate din îngrijorarea ta poate fi cauzată de tendința de a lua decizii înainte de a avea toate datele. De obicei, în procesul adunării detaliilor, vei descoperi că o problemă se poate rezolva și de la sine.

5) Dacă ai adunat toate detaliile și dacă problema încă nu s-a rezolvat, următorul pas este să analizezi faptele și să ajungi imediat la o decizie.

6) O decizie fără acțiune este nefolositoare. Pasul următor este să împlinești decizia pe care ai luat-o. Te-ai gândit și ai investigat destul. Dacă te mai gândești mult, te vei alege doar cu îngrijorare și confuzie. Atunci este momentul când trebuie să acționezi și să nu te mai uiți niciodată înapoi.

Această formulă funcționează de fiecare dată. Încearc-o și vei vedea cum te scapă de obiceiul de a te îngrijora.

Îngrijorarea te poate ucide

Iată un fapt interesant: mai mulți sunt americanii care se sinucid, în fiecare an, decât cei care mor din cauza uneia din cele cinci boli cele mai transmisibile. Oamenii se sinucid, de cele mai multe ori, din cauza faptului că „îngrijorarea produce deprimare".

Îngrijorarea poate îmbolnăvi cea mai puternică persoană. Generalul Grant a descoperit acest adevăr la sfârșitul Războiului Civil din S. U. A. Iată cum decurge întâmplarea: Grant a asaltat Richmond-ul timp de nouă luni. Trupele generalului Lee, în zdrențe și flămânde,

au fost învinse. Regimente întregi dezertau în masă. Unii aveau întâlniri de rugăciune în corturile lor, plângeau, strigau și aveau vedenii. Sfârșitul era aproape. Oamenii lui Lee au dat foc depozitelor de bumbac și de tutun din Richmond, au ars arsenalul și au fugit din oraș în mijlocul nopții, în timp ce flăcări uriașe se înălțau în întuneric. Grant era într-o urmărire aprinsă, lovind în *confederați* din toate părțile, în timp ce cavaleria lui Sheridan îi gonea înainte, distrugând liniile de cale ferată și capturând proviziile din trenuri.

Grant, pe jumătate orb și cu o durere groaznică de cap, a rămas prăbușit în spatele armatei lui și s-a oprit la o fermă. „Întreaga noapte, menționează el în *Memoriile* lui, mi-am spălat picioarele în apă cu muștar și m-am împachetat cu muștar la încheieturile mâinilor și în ceafă, sperând să mă refac până dimineața."

A doua zi de dimineață el și-a revenit instantaneu. Ceea ce l-a vindecat pe el nu a fost un bandaj cu muștar, ci scrisoarea unui curier care a venit la el, în galop, cu mesajul de la Lee care îi spunea că vrea să se predea.

„Atunci când ofițerul mi-a adus mesajul, scria Grant, încă mai sufeream de durere de cap, dar de îndată ce am citit biletul m-am vindecat."

Îngrijorările, tensiunile și emoțiile au fost cele ce l-au îmbolnăvit. El a fost vindecat instantaneu în momentul în care emoțiile sale au căpătat o nuanță de încredere, împlinire și victorie.

Îngrijorarea te poate imobiliza într-un scaun cu rotile suferind de reumatism și artrită. Dr. Russel L. Cecil, o autoritate mondială în domeniul artritei, a enumerat patru din cele mai frecvente cauze care produc artrita: 1) Eșecul în căsnicie

2) Dezastrul financiar și tristețea profundă
3) Singurătatea și îngrijorarea
4) Resentimentele ținute mult timp înlăuntru

Bolile de inimă sunt astăzi ucigașul numărul unu din America de Nord. În timpul celui de-al doilea război mondial, aproape o treime dintr-un milion de oameni au fost uciși în luptă, dar în aceeași perioadă de timp bolile de inimă au ucis două milioane de civili; un milion din aceste victime au murit din cauza unei boli de inimă provocate de povara îngrijorării și de o tensiune ridicată. Poate de aceea a spus Dr. Alexis Carrel că „oamenii de afaceri care nu știu să se lupte cu îngrijorarea mor tineri".

Nu poți să te relaxezi și în același timp să fii îngrijorat

Dr. Israel Bram, un specialist faimos din Philadelphia, a făcut un tratament asupra bolii – cauzate de îngrijorare – de tiroidă acută supraactivă, mai mult de 40 de ani. Oamenii într-o astfel de stare tremură, se scutură și par a fi speriați de moarte. Dr. Bram are următorul sfat care este pictat pe o bucată mare de lemn așezată pe un perete din sala lui de așteptare:

RELAXARE ȘI ÎNGRIJORARE

O religie sănătoasă, un somn bun, muzica și râsul sunt cele mai bune metode de relaxare și recreare.

Încrede-te în Dumnezeu. Învață să dormi bine.

Ascultă o muzică bună. Privește partea amuzantă a vieții.

Atunci sănătatea și fericirea te vor însoți!

Alungă îngrijorarea din mintea ta

Mințile care nu sunt ocupate tind să ajungă într-o stare de vid. Remediul pentru îngrijorare este să fii ocupat cu ceva constructiv. Fii ocupat în așa fel încât să nu mai ai timp de îngrijorare. George Bernard Shaw a gândit profund când a spus: „*Secretul unei vieți nenorocite este să îți permiți luxul să îți bați capul, ca să vezi dacă ești sau nu fericit*". Intră în acțiune. Este cel mai bun medicament.

Pomii care nu se îndoaie se frâng

Este imposibil să trăim o viață fără îngrijorare, dacă nu învățăm să cooperăm cu inevitabilul. Atunci când refuzăm să acceptăm inevitabilul ne punem în postura în care putem fi înfrânți de îngrijorare. La fel cum pomul trebuie să se îndoaie în bătaia vântului sau se va rupe, și noi trebuie să fim flexibili când apare inevitabilul sau ne vom "rupe" mental.

Filozoful Epictet îi învăța pe romani cu nouăsprezece secole în urmă că „*există o singură cale spre fericire și aceasta este să nu ne mai îngrijorăm de ceea ce depășește puterea noastră.*"

Dezvoltă o atitudine de recunoștință

În viețile celor care sunt loviți de îngrijorare lipsește de obicei acel spirit de recunoștință, fie față de cei din jurul lor, fie față de Dumnezeu, Cel care a creat toate lucrurile bune prin care i-a binecuvântat. Este într-adevăr dificil să fii mulțumitor pentru ziua de azi și în același timp să te îngrijorezi de ziua de mâine! Fă-ți timp să-I mulțumești lui Dumnezeu zi de zi pentru binecuvântările tale: familia ta, prietenii tăi, sănătatea ta, țara ta, cariera ta, afacerea ta... și așa mai departe.

Dale Carnegie, în minunata sa carte, *How to Stop Worrying and Start Living* (*Lasă grijile.Începe să trăiești*), scrie următoarea povestire pe care i-a spus-o prietenul lui, Harold Abbott. Mie mi-a mișcat inima și sper că îți va vorbi și ție.

„Eu mă îngrijoram foarte mult, spune el, *dar într-o zi din 1934 pe când mergeam pe strada West Dougherty, în orașul Webb, deodată am văzut ceva ce mi-a izgonit toate îngrijorările. Totul s-a întâmplat în zece secunde, dar în timpul acestor zece secunde am învățat mai multe atunci despre cum să-mi trăiesc viața decât învățasem eu în ultimii zece ani. Timp de vreo doi ani la rând am condus un magazin alimentar în acest oraș,* mărturisește Harold Abbott, după cum scrie Carnegie în povestire. *Nu numai că îmi pierdusem toate economiile mele, dar am mai și acumulat datorii pe care am reușit să le plătesc în șapte ani. Magazinul meu a fost închis sâmbăta trecută; acum mă aflam în drum spre banca Merchants and Miners Bank pentru a împrumuta niște bani, ca să pot merge în Kansas City unde aveam să îmi caut o slujbă. Umblam ca un om bătut. Îmi pierdusem puterea de luptă și credința.*

La un moment dat, am văzut pe aceeași stradă un om care nu avea picioare. El stătea pe un placaj de lemn care avea roțile de la niște role. Se deplasa folosind două bucăți de lemn pe care le ținea în mână. L-am întâlnit la scurt timp după ce el a trecut strada și a început să se ridice cu câțiva centimetri deasupra drumului pentru a se urca pe trotuar.

În timp ce își ridica micul placaj de lemn pentru a face acel unghi, ochii lui s-au întâlnit cu ochii mei. M-a salutat cu un mare zâmbet. «Bună dimineața domnule. Nu-i așa că este o zi frumoasă?» a spus el plin de viață.

În timp ce îl priveam, mi-am dat seama de cât de bogat eram eu. Eu aveam două picioare. Puteam să merg. Mi-a fost rușine de autocompătimirea mea. Îmi spuneam în sinea mea: dacă el poate să fie fericit și plin de încredere fără picioare, aș putea și eu să fiu, cu picioare. Simțeam deja cum îmi creștea inima. Aveam de gând să le cer celor de la bancă doar o sută de dolari. Acum însă aveam curajul să le cer două sute de dolari. Intenționam să le zic că vroiam să merg în Kansas City ca să încerc să îmi găsesc o slujbă. Acum însă eram așa de plin de încredere, încât i-am anunțat, că vroiam să merg în Kansas City, ca să îmi iau o slujbă. Am primit împrumutul și mi-am găsit și slujbă.

Mai nou, am scris ceva pe oglinda mea din baie, și citesc aceste cuvinte ori de câte ori mă bărbieresc:

«Eram amărât că nu aveam ce să încalț
Până când pe drum am întâlnit un om fără picioare»

Prevenirea îngrijorării

Probabil că cel mai important factor din procesul de prevenire a îngrijorării este prevenirea extenuării. Am descoperit în propria-mi viață că, atunci când sunt obosit fizic, devin predispus la îngrijorare. Așa cum oboseala ne scade rezistența la frig, tot așa ne micșorează rezistența fața de sentimentele de frică și îngrijorare.

Prima regulă de prevenire a îngrijorării este simplă: **Odihnește-te înainte de a fi prea obosit.**

Fă planuri cu privire la următoarea ta vacanță înainte ca să ai nevoie de ea.

A doua regulă de prevenire a îngrijorării este: **Învață să te relaxezi.**

Deoarece nu este creierul nostru cel care obosește din pricina muncii intelectuale, trebuie să ne concentrăm asupra relaxării mușchilor pentru a preveni extenuarea. Compania de asigurări pe viață *Metropolitan* subliniază acest lucru într-o broșură despre oboseală: „Rareori munca din greu cauzează oboseală ce nu poate fi înlăturată printr-un somn bun și odihnă." Îngrijorarea, încordarea și întristarea emoțională sunt trei dintre cele mai mari cauze ale extenuării. Ele sunt de învinuit, de fapt, atunci când munca fizică sau intelectuală pare a fi cauza. Amintește-ți că un mușchi încordat este un mușchi care lucrează. Ia-o mai ușor! Economisește energie pentru îndatoririle importante."

Deci, data viitoare când stai la biroul tău și te simți obosit și încordat, lasă-te pe spate, închide-ți ochii și începe să șoptești mușchilor tăi să se relaxeze. Începe cu degetele de la picioare și mergi în sus, acordând o atenție specială mușchilor faciali, unde depunem o mare parte din tensiunea noastră nervoasă. Este de asemenea important să ne relaxăm mușchii ochilor din moment ce aceștia consumă o pătrime din energia nervoasă pe care o consumă corpul nostru.

A treia regulă de prevenire a îngrijorării este aceasta: **Fă cât mai mult exercițiu fizic în aer liber**. Fără să fim extenuați fizic din altă cauză, în afară de serviciu, de cel puțin trei ori pe săptămână riscăm să ne facem obiceiuri de îngrijorare. Exersează până când transpiri mult și vei vedea că îngrijorarea și depresia vor fi eliminate din trupul tău o dată cu transpirația. Activitatea fizică este absolut vitală în cadrul oricărui program de prevenire a îngrijorării.

Dr. Link scrie în cartea sa, *The Rediscovery of Man* (*Redescoperirea omului*), despre un pacient care vroia

să se sinucidă. Dr. Link știa că o ceartă cu el ar fi înrăutățit situația, așa că i-a spus acestuia: „Dacă oricum ai să te sinucizi, ar trebui să o faci într-o manieră eroică. Aleargă în jurul blocului până o să cazi mort!"

El a încercat, nu o dată ci de câteva ori, și de fiecare dată se simțea mai bine mental, dacă nu și fizic. Cam într-a treia seară, el a realizat ceea ce Dr. Link a intenționat de la început: a fost așa de obosit fizic (și relaxat fizic) încât a dormit bușteau. Mai târziu s-a înscris la un club de atletism și a început să ia parte la competiții sportive. La scurt timp se simțea așa de bine, încât dorea să trăiască din plin viața.

A patra regulă de prevenire a îngrijorării este clară: **Dezvoltă obiceiuri bune de muncă**. Aceasta se poate realiza doar dacă îți planifici și îți organizezi ziua în avans. Asigură-te că îți folosești energia numai pentru acele îndatoriri care te duc mai aproape de țelurile tale. Pune-ti sarcinile în ordinea priorităților. Concentrează-te asupra unei singure sarcini o dată, până o îndeplinești. Fă-ți timp zilnic pentru a revizui progresul tău comparându-l cu țelurile tale. Cu alte cuvinte, „Planifică, Înfăptuiește, și apoi Revizuiește" prin a face, zi de zi, unele ajustări în direcția ta de mers.

A cincea regulă de prevenire a îngrijorării este vitală: **Trăiește-ți viața cu pasiune**. Dacă nu ești pasionat de munca ta, poate că e timpul să îți schimbi cariera. Dacă nu te mai bucuri de timpul tău liber poate este vremea unei noi pasiuni. Dacă nimic nu te mai pasionează probabil este timpul să-ți schimbi atitudinea. Oamenii care sunt pasionați de viață o petrec alături de oamenii care sunt la fel. Ei își încep ziua cu

hotărârea de a da tot ce au mai bun; cu alte cuvinte, ori fac ceva măreț, ori nu fac nimic!

Cinci căi de prevenire a îngrijorării:

1) Odihnește-te înainte de a fi prea obosit
2) Învață să te relaxezi
3) Fă mult exercițiu fizic
4) Dezvoltă obiceiuri bune de muncă
5) Fii pasionat de viață

„Îngrijorarea este dobânda plătită pentru o datorie pe care poate nici nu o ai".

Frica

„Frica este sursa principală de superstiție și una din sursele de bază ale cruzimii. A cuceri frica este începutul înțelepciunii." Bertrand Russell

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 9

CUM SĂ ÎNVINGI DEPRIMAREA ȘI SĂ TRĂIEȘTI DIN NOU

Boala deprimării

Depresia este o boală care a existat încă din vremurile biblice, când citim despre Iov care și-a pierdut bogăția și familia și a fost lovit cu bube pe tot corpul său. Cine n-ar fi deprimat în astfel de situații?

În zilele noastre, peste 75.000 de oameni din America de Nord se sinucid în fiecare an. Investigațiile arată că peste o jumătate din aceste victime sufereau de depresie. La aceasta se adaugă și faptul că doar un mic procentaj dintre cei care încearcă să se sinucidă reușesc.

Depresia pare a fi o boală universală pe care fiecare dintre noi am experimentat-o, într-un anumit moment în viață. Părem să fim susceptibili fără să mai luăm în considerare poziția, posesiunile sau popularitatea. Am întâlnit contabili, femei casnice, păstori, constructori și oameni de afaceri care erau deprimați. Chiar și lui Winston Churchill i-a fost dat să se lupte din greu cu depresia,

BCU "SPIRU HARET" UNIVERSITY LIBRARY

dar cu toate acestea a fost un mare lider într-o perioadă de criză națională. Unii dintre cei mai mari oameni ai lumii au fost ținta acestei slăbiciuni și au căzut în crize de depresie după ce realizau ceva remarcabil. Parcă nu mai aveau nici un țel, cam așa cum am fost eu.

Există însă și alte cauze ale depresie:

1. Cauza numărul unu a depresiei este lipsa de țeluri, bine definite, pe termen lung. Este de asemenea important de ținut minte faptul că este ceva normal să experimentezi depresia imediat după ce ai atins un țel de valoare, dar înainte de a-ți face timp pentru stabilirea unui alt țel.
2. Depresia este, de asemenea, cauzată de faptul că privești în interior, în loc să fii concentrat la ajutarea altora. A fi implicat în acte de caritate locală ca voluntar este o cale bună de a învinge crizele. Ajutorarea celor în nevoi ne face să uităm că si noi la rândul nostru avem nevoie de ajutor. Eu am călătorit în jurul lumii ajutând pe cei în nevoi și pot spune că nu este nimic mai înălțător decât să ajuți alte ființe umane.
3. O altă cauză a depresiei este și dezechilibrul chimic din trupurile noastre. Uneori, acesta este cauzat de lipsa exercițiilor fizice, iar alteori este o chestiune ereditară. Alteori este vorba de vreo experiență traumatică din trecutul nostru.
4. Suntem puternic influențați de ceea ce citim și vedem cel mai mult. Mass-media alimentează mințile noastre cu negativism, deoarece negativismul este cel care face ziarele să se vândă și rata vizionării TV să crească. Poate că din această cauză cei din Europa centrală vizionează TV-ul în medie cinci ore pe săptămână, pe când cei din America de Nord o fac

de cinci ori mai mult. Gândurile care ne frământă cel mai mult devin realități.

5. A fi în preajma unor oameni poate fi o experiență depresivă. Oamenii negativi îi fac pe cei pozitivi să decadă mult mai ușor decât invers. Pentru a fi fericiți și optimiști este absolut necesar să fim înconjurați de oameni fericiți și optimiști.
6. Autoconversația negativă duce la depresie. Subconștientul nostru este invadat de propriile neliniști; formulate în aproximativ 1.200 de cuvinte într-un minut. Aceasta înseamnă douăzeci de cuvinte pe secundă. Este ușor de văzut că putem să ne încurajăm pe noi înșine sau să ne descurajăm foarte repede la un astfel de ritm.

Este uimitor să vezi cât de fericiți pot fi unii oameni chiar și în mijlocul celor mai triste experiențe ale vieții. Bucuria lor continuă să radieze în timp ce alții găsesc motive să fie deprimați, în ciuda tuturor circumstanțelor fericite. Refacerea din depresie este posibilă doar atunci când ne dăm seama că atitudinea noastră față de circumstanțe este aceea care produce deprimarea și nu circumstanțele în sine.

Simptome ale depresiei

Emoţional

1. Frica, îngrijorarea și anxietatea

Într-un fel sau altul, noi găsim motive să ne îngrijorăm cu privire la lucrurile pe care nu le putem schimba.

Provocările din viețile noastre par a fi acum probleme și potențiale eșecuri. Credința noastră se transformă

în teamă și neliniște, înlocuind încrederea noastră în Dumnezeu.

2. Iritabilitatea

Când suntem deprimați, devenim foarte ușor sensibili. Venind acasă după o lungă zi de lucru, descoperim că gălăgia familiei, pe care o iubim, ne poate enerva nespus de tare. Oamenii cu care lucrăm și clienții pe care îi servim ne văd ca fiind iritabili, puși pe ceartă, greu de suportat, în loc să vadă în noi acele persoane iubitoare, calme și atente de odinioară.

3. Lipsa de bucurie

Împreună cu depresia vine și o lipsă imediată de bucurie sau fericire. A te forța să zâmbești necesită un efort mare. Totuși, acest zâmbet forțat este o mască nereușită peste durerea emoțională care e scrisă pe fața unei persoane deprimate. Pretindem că suntem fericiți, însă dacă nu suntem fericiți în interior, arătăm groaznic în exterior. Lucrurile care odinioară ne aduceau fericire nu ne mai aduc acum nici o bucurie.

4. Plânsul

Când suntem deprimați avem tendința să plângem involuntar. Plânsul și depresia parcă merg mână în mână. Plânsul pare a fi mijlocul de eliberare de emoțiile și sentimentele din mințile noastre, după ce depresia și-a făcut loc acolo.

5. Disperarea

Suntem copleșiți de un sentiment de disperare. Ni se pare că suferința noastră nu are sfârșit, nu se vede

nici o lumină la capătul tunelului. Pentru cel în cauză această boală pare a fi fatală.

Fizic

1. Oboseala cronică

Când suntem deprimați avem tendința de a ne trezi obosiți și de a continua să ne simțim obosiți toată ziua. Nici măcar nu ne mai bucurăm de pasiunile noastre. E ca și când cineva ar deschide un robinet și ar lăsa toată energia să se scurgă din noi. Somnul nu mai este energizant și nu mai reface nivelul nostru de energie. Trupurile noastre se simt de parcă ar trebui târâte. Zelul și entuziasmul pentru viață s-au dus.

2. Insomnia

E normal ca atunci când suntem deprimați să avem dificultăți la adormire, deși unii dintre noi dorm prea mult și se trezesc tot obosiți. A te așeza în pat și a aștepta să te ia somnul, în timp ce mintea este tot într-o goană, poate produce mari frustrări. Trupul nostru se odihnește, dar mintea refuză să se oprească din procesul de gândire și de îngrijorare. Sunt momente când adormim ca mai apoi să ne trezim, după scurt timp, într-o sudoare rece. Sedativele prescrise pot fi un adevărat colac de salvare, dacă nu cauzează vreo dependență.

3. Aspect neîngrijit

Hainele noastre vorbesc destul de mult despre imaginea pe care o avem despre noi înșine. Am văzut bărbați care s-au trezit deprimați și au venit la muncă nebărbieriți, părul le era răvășit iar hainele le arătau de parcă ar fi dormit cu ele. Noi arătăm cum ne simțim

în interior prin felul în care arătăm în exterior. Ceea ce simțim se reflectă în exterior, totuși avem nevoie de aceeași energie să ne îmbrăcăm ca și să ne dezbrăcăm.

4. Pofta de mâncare

Hrana parcă își pierde gustul. Stomacul ni se face ghem iar pofta noastră de mâncare dispare. Totuși, unii oameni încep să mănânce prea mult și să-și neglijeze dietele. Ba mai mult, atunci când noi eram copii, părinții noștri ne mai făceau cinste sau ne dădeau un biscuit, ca să ne facă să ne simțim mai bine dacă plângeam.

5. Suferințe fizice

Deși uneori aceste boli sunt imaginare, oamenii deprimați au dureri în piept, dureri de cap, probleme respiratorii și slăbiciune. Acestea sunt de fapt simptomele stresului care au produs deprimarea noastră.

Caracteristicile celor trei tipuri de depresie

	Descurajare (mediu)	Deznădejde (grav)	Disperare (foarte grav)
Mental	Îndoială de sine	Autocritica	Respingere de sine
	Resentiment	Mânie	Amărăciune
	Autocompătimire	Autocompătimire	Autocompătimire
Fizic	Pierderea poftei de mâncare	Apatie	Retragere în interior
	Insomnie	Ipohondria	Pasivitate
	Aspect neîngrijit	Plâns	Cataleptic
Emoțional	Nemulțumire	Necaz	Deznădejde
	Tristețe	Supărare	Schizofrenie
	Iritabilitate	Singurătate	Abandonare

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

Spiritual	Îndoială față de voia lui Dumnezeu	Resentiment față de voia lui Dumnezeu	Mânie față de voia lui Dumnezeu

Pe cât de devastatoare poate fi depresia, există șanse de refacere, indiferent de cât de groaznic te simți. Secretul refacerii se găsește în următorul capitol.

Maniacul depresiv

Maniaco-depresia sau boala bipolară este un termen folosit de psihiatri pentru a descrie pe acei oameni care acum sunt în vârful lumii, iar în următorul moment sunt în adâncimile disperării. Ei petrec prea puțin timp pe linia de plutire. În timpul apogeului lor, ei sunt supercreativi, foarte productivi, râd, vorbesc și te poți distra când ești în jurul lor. Astfel de persoane au tendința de a cheltui mult și uneori au dorințe sexuale necontrolabile atunci când se află în culmea ciclului lor emoțional.

Totuși, atunci când astfel de persoane se prăbușesc, ferește-te. A fi în preajma lor poate fi ceva groaznic; ei devin ineficienți la locul de muncă și nu mai găsesc nici un motiv să trăiască și ajung la sinucidere.

Depresia pare a fi un subiect negativ pentru a fi studiat sau discutat, dar înțelegerea acestei boli este importantă. Recunoașterea simptomelor din stadiile timpurii ale bolii și întreprinderea de acțiuni de remediere sunt primii pași spre trăirea unei vieți încununate de bucurie și pace constantă, în ciuda oricăror circumstanțe.

Persoanele religioase care ajung la depresie pot simți că Dumnezeu le-a părăsit sau că diavolul le ispitește.

Toate acestea au drept cauză faptul că religia, în abstract, este doar o formă. Forma nu este un înlocuitor pentru o relație personală cu Creatorul nostru. A ne pune încrederea în Dumnezeu și a crede că El deține controlul ar trebui să fie mângâierea noastră, în timp ce se vindecă trupul nostru, și mintea noastră găsește pace.

Dacă o persoană iubită ajunge la depresie, te rog să fii răbdător, dar aceasta nu înseamnă că trebuie să simpatizezi prea mult cu ea. Nenorocirea iubește compania. Doar a asculta și a simpatiza cu un pacient nu va face nici unuia dintre voi vreun bine.

Când pare că am eșuat

Doamne, oare-ncerci să-mi spui ceva?
Căci...
A greși nu înseamnă că eu sunt o greșeală,
Ci înseamnă că eu încă nu am reușit.
Eșecul nu înseamnă că nimic n-am realizat,
Ci înseamnă că ceva am învățat.
Eșecul nu înseamnă că am fost un nebun,
Ci înseamnă c-am avut destulă credință să experimentez ceva pe drum.
Eșecul nu înseamnă că am fost dezonorat,
Ci înseamnă c-am îndrăznit și-am încercat.
Eșecul nu înseamnă că nu am ceea ce-mi doresc,
Ci înseamnă că trebuie să fac toate într-un fel mai diferit.
Eșecul nu înseamnă că aș fi inferior,
Ci înseamnă că nu sunt perfect.
Eșecul nu înseamnă că mi-am irosit tot timpul,
Ci înseamnă c-am o scuză să încep totul din nou.

BCU IAȘI - BIBLIOTECA UNIVERSITARĂ LIBRARY

Eșecul nu înseamnă că ar trebui să renunț,
Ci înseamnă că trebuie să mă străduiesc mai mult
Eșecul nu înseamnă că nicicând nu voi reuși,
Ci înseamnă că am mai multă nevoie de iertare.
Eșecul nu înseamnă că Tu m-ai părăsit,
Ci înseamnă că ai un plan mai bun. Amin

Autor necunoscut

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 10

TIME-OUT !

Ascuțirea secerei

A fost întotdeauna greu pentru mine să includ în programul meu timpul liber și odihna. La fel ca majoritatea oamenilor, eu munceam ca să pot să-mi iau un concediu; nu îmi luam un concediu ca să pot să lucrez. Cu alte cuvinte, nu m-am gândit niciodată să îmi iau un concediu pentru a mă reface doar, ca apoi să mă reîntorc la lucru cu o nouă pasiune. În acest sens, o vacanță este la fel cu ascuțirea unei seceri.

Înainte de criza prin care am trecut, obișnuiam să petrec o săptămână sau două de concediu pe an împreună cu familia. Când am făcut o vizită doctorului meu de familie, în timpul crizei, mi-a recomandat să merg cu familia într-o vacanță. Aceasta „trebuie să fie pentru o perioadă nedefinită de timp și ar trebui să te întorci numai când te-ai refăcut mental și ești doritor să te întorci la afacerea ta." Mi-am luat concediu și sfatul a fost bun. Eram pe drumul spre refacere. În trei săptămâni, eram înapoi la muncă și eram 100% refăcut. Energia îmi revenise și scăpasem de deprimare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Doctorul mi-a recomandat ca pentru viitor să-mi iau o vacanță de vreo săptămână sau două la fiecare trei luni sau o vacanță de zece zile la fiecare zece săptămâni. De la această sugestie din 1987, am petrecut de la șase la opt săptămâni de vacanță în majoritatea anilor. Cred că aceste pauze de ascuțire a secerei au fost o parte vitală a programului meu de prevenire a prăbușirii, de când m-am refăcut.

Mulți oameni mă întreabă: „Cum poate o persoană cu doar 2 săptămâni pe an de vacanță să rămână în formă?" Răspunsul este că anumite slujbe nu necesită mai mult de două săptămâni de vacanță pe an pentru a putea preveni epuizarea. Acestea sunt slujbe cu stres scăzut. Un sfârșit de săptămână este o pauză potrivită pentru a te recupera, după cele cinci zile de stres anterioare.

Clopoțelul lăuntric de avertizare

Cu toții am auzit, la un moment sau altul, un semnal de avertizare în interiorul nostru. Sentimentele copleșitoare de oboseală, nefericire, anxietate și îndoială de sine sunt semnale de avertizare care ne spun că trebuie să ne oprim, să reevaluăm și să schimbăm direcția vieții noastre. Mulți dintre noi l-am auzit pe *antrenorul nostru interior* care a fluierat *time-out*. Cu toate acestea, noi suntem antrenorii propriilor noastre vieți și depinde de noi dacă vrem să fluierăm și să oprim jocul. Trist este că noi ignorăm adesea semnalele date de antrenorii noștri interiori.

Pentru aceia dintre noi care nu dau atenție primului semnal din partea antrenorului interior și continuă să joace, antrenorul va fi nevoit să trimită un semnal mai puternic, cum ar fi o lovitură în cap. Pentru unii, aceasta

este un atac de cord, pentru alții un declin, iar pentru alții este sinuciderea. Suntem scoși din joc pe o targă.

Reînnoire

Energia umană este o resursă care se poate reînnoi. Problema e că prea mulți oameni gândesc că ar mai putea merge cu rezervorul gol. Dumnezeu a dat fiecăruia dintre noi darul gratuit al energiei pentru a se consuma, nu pentru a fi depozitat, ci pentru a fi folosit pentru binele nostru și pentru binele altora. La fel ca orice altă resursă naturală pe care o folosim, dacă energia nu se generează din nou, în curând ea va seca. Ce principiu măreț!

Semnalul de avertizare „Puțin combustibil", construit în fiecare dintre noi, este ca semnalele de avertizare ale unui avion. Dacă pilotul ignoră cantitatea redusă de combustibil și luminile de avertizare de „combustibil scăzut" și continuă să zboare, avionul va rămâne fără combustibil și se va prăbuși. Deși unele avioane pot face plinul în timpul zborului, toate trebuie să aterizeze pentru întreținere sau se vor prăbuși. Reînnoirea înseamnă oprirea pentru combustibil și întreținere înainte să ne prăbușim. Refacerea înseamnă a ne opri pentru reparații după ce ne prăbușim.

Cum să faci o pauză

Nu aștepta prea mult. Unii oameni au nevoie de un motiv pentru orice și, astfel, nu își iau nici o vacanță până ce nu au nevoie disperată de ea – atunci când sunt extenuați fizic, trec printr-o criză sau sunt bolnavi. Timpul cel mai potrivit când ai putea să-ți planifici următoarea vacanță este înainte să te întorci acasă din vacanța de care te bucuri momentan.

Nu te aștepta la prea mult. Planificarea următorului tău concediu este la fel de benefică precum concediul în sine. Totuși, o vacanță în sine poate fi stresantă, în special dacă ne-am fixat așteptările prea sus, ca să nu mai putem face față la celelalte solicitări.

Nu-ți face prea multe planuri. Cunosc oameni care și-au planificat fiecare oră a vacanței lor înainte să fi plecat de acasă. Ei nu mai lasă loc spontaneității, nici un pic de timp pentru ceva neprevăzut. Este oare de mirare că ei se întorc din vacanță la fel de încordați pe cum au plecat?

Nu exagera. Timpul liber este ocazia de odihnă, liniște, relaxare, calm, fără grabă. Acum gândește-te la ultima ta vacanță. Cât timp ai petrecut pentru a te odihni, a te relaxa, în liniște? Cât timp ai petrecut singur?

Fă-ți o listă cu scopurile vacanței. Încearcă să găsești o broșură cu un itinerariu și să decupezi o poză a locului pe care ai vrea să îl vizitezi. Pune-o undeva unde poți să o vezi frecvent și o să fii surprins de cât de repede îți vei lua această vacanță.

Ia-ți o minivacanță. Ia-ți încă o zi liberă în afară de sfârșitul săptămânii și fă din ele o minivacanță. Vacanțele de trei și patru zile au ajuns tot mai populare în anii '90. Chiar dacă în medie ai nevoie de douăzeci până la patruzeci și opt de ore să te dezmorțești, organismul este capabil să întinerească rapid într-o stare de odihnă.

Încetinește-mă, Doamne

Încetinește-mă, Doamne.
Ușurează bătaia inimii mele liniștindu-mi mintea.
Potolește-mi pasul grăbit cu o viziune a eternității timpului.

Dă-mi, în mijlocul confuziei zilei, calmul vârfurilor veșnice.

Liniștește tensiunea nervilor și mușchilor mei cu muzica lină a izvoarelor ce șipotesc în memoria mea.

Învață-mă arta de a lua vacanțe de-o clipă, să mă pot opri să privesc o floare, să vorbesc cu un prieten, să mângâi un câine, să zâmbesc vreunui prunc, să citesc câteva rânduri dintr-o carte bună.

Amintește-mi zi de zi că alergarea nu înseamnă mai iute; că exista ceva mult mai important în viața decât să măresc continuu viteza.

Ajută-mă să privesc spre vârful stejarului cel înal și să înțeleg că a crescut mare și puternic pentru că a crescut încet și bine.

Rev. Wilfred A Peterson

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 11

STABILIREA UNOR OBIECTIVE ECHILIBRATE

Stabilirea obiectivelor poate fi cea mai creativă și, în același timp, cea mai distrugătoare forță din viețile noastre. Este o forță creatoare atunci când țelurile noastre sunt echilibrate și când motivele noastre sunt corecte, dar țelurile stabilite din motive egoiste ne pot distruge familia, sănătatea și sufletul nostru. Dicționarul descrie un țel ca fiind „o țintă sau un scop". Trebuie să urmăm țeluri provocatoare, în fiecare domeniu al vieții noastre, pentru a încerca sentimentul de împlinire și echilibru.

Înaintea de a ajunge la epuizare, țelurile mele se învârteau în jurul finanțelor și a persoanei mele. Aveam trei domenii în viața mea unde îmi stabilisem niște țeluri. Primul era domeniul afaceri / finanțe, iar de celelalte două nu îmi mai amintesc. Lumea mă vedea ca pe un om care se bucura de super succes, deoarece se părea că tot ceea ce atingeam se transforma în aur și părea că realizam orice țel pe care mi-l stabileam. Eram un învingător și nu exista nici un proiect sau vreo

BCU "LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY LIBRARY

afacere pe care să o încep și în care să nu am succes. Problema era că eu îmi stabilisem țeluri doar pentru un singur domeniu al vieții. Nu eram mai plin de succes decât eroii mei, Robert Campeau și Donald Trump, care au adunat multă bogăție prin dezvoltarea departamentului imobiliar, dar care și-au distrus sănătatea, familiile sau sufletele în cadrul acestui proces.

Cu toate acestea, am descoperit că mai există o altă cale. Aceasta îmi permitea să mă bucur de sănătate, bogăție, viață de familie, recreere și o relație spirituală cu Dumnezeul meu, toate în același timp și într-un echilibru perfect. Această opțiune se numește *stabilirea țelurilor echilibrate pentru o trăire echilibrată*; este bucurie, fericire, e raiul pe pământ. Aceasta este însoțită de o listă de trăsături caracteristice pe care majoritatea oamenilor le consideră opțiuni.

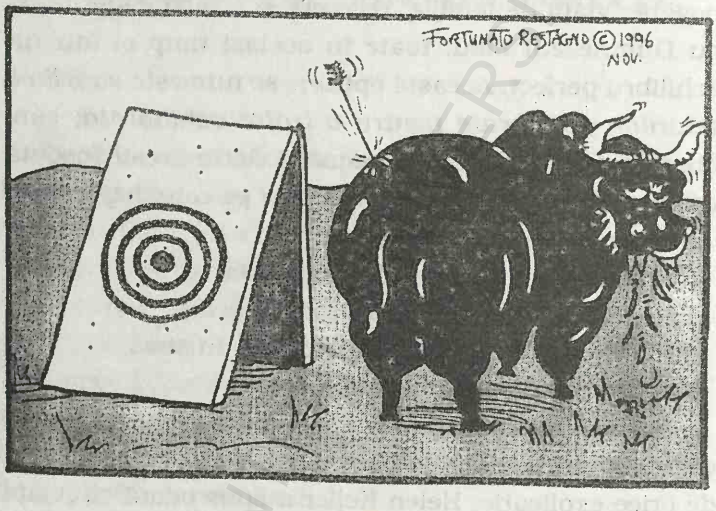
- Sănătate, dragoste și timp liber.
- Pace, bucurie și mulțumire.
- Înțelepciune, tărie și încredere în sine.
- Succes, bogăție și abundență.

Viața a fost creată să fie trăită și exprimată cu entuziasm, bucurie și o pace a minții care este dincolo de orice explicație. Helen Keller a spus odată că „viața ori este o aventură îndrăzneață ori un nimic". Eu sunt total de acord!

De ce să-ți stabilești obiective?

Fratele meu Pete este un vânător pasionat și un bun țintaș cu arbaleta. Eu nu am tras niciodată cu arbaleta, dar sunt sigur că dacă exersez vreo zece minute l-aș putea întrece, chiar și cu o mână legată la spate dacă, să spunem, el ar fi legat la ochi. Nu poți

lovi o țintă pe care nu o poți vedea! Nu poți atinge un țel dacă nu l-ai fixat. E ca și când ai merge spre o destinație pe care nu o ai sau să vii dintr-un loc unde nu ai fost niciodată. A merge cu 113km / oră este ceva eficient, dar a merge în direcția cea bună înseamnă să dai dovadă de înțelepciune. O persoană fără țel este ca o corabie fără cârmă. Amândouă se deplasează fără o direcție precisă, fiindcă n-au o țintă și de aceea realizează puțin.



Mulți oameni merg ca într-o turmă, urmându-se unul pe altul la serviciu și acasă în fiecare zi, de parcă ar fi o grămadă de omizi aprovizionatoare. Ei niciodată nu reușesc să ajungă fluturi și să încerce sentimentul adevăratei libertăți; în schimb, mor de foame ca o omidă, urmând o procesiune în cerc numită „masele" care nu merg nicăieri. La fel ca fluturii, noi suntem capabili să trecem peste obstacolele și problemele care altădată ne opreau, atunci când ne târam pe burtă ca și omizile. Din

pricina atitudinii noastre asemănătoare cu cea a unui fluture, viziunea noastră se îmbunătățește și țelurile noastre devin mai ușor de realizat.

În medie, nord-americanii petrec mai mult timp planificându-și vacanțele decât în a-și planifica restul vieții lor. E oare de mirare că majorității le lipsește entuziasmul, motivația și direcția în viață?

De ce să stabilești țeluri?

Țelurile ne ajută să ne menținem atenția concentrată asupra unui obiectiv și a scopului nostru în viață.

Ele ne dau energie și entuziasm. Ele apasă butonul care permite energiei să curgă. Puterea de a realiza devine realitate.

Țelurile ne fac mai eficienți și mai productivi. Ele ne ajută să nu ne risipim timpul cu lucruri care nu sunt importante.

Țelurile trasează un curs pe care să-l urmeze viețile noastre. Ele ne oferă traseul ce trebuie urmat și ne fac mai eficienți. Oamenii cu țeluri au succes, deoarece ei știu încotro se îndreaptă.

Țelurile ne ajută să ne administrăm timpul. *NU-I ADEVĂRAT!* Timpul nu poate fi administrat. Noi ne putem administra doar pe noi înșine. Persoanele care se plâng că nu au timp de obicei duc lipsă de direcție.

Fixarea țelurilor este o experiență împlinitoare și răsplătitoare. Nu putem avea realizări fără să stabilim țeluri.

Fiind unul dintre mentorii mei, Zig Ziglar, un lector motivator și autor, spunea: „Cu țeluri, noi devenim un specific plin de înțeles în loc să fim o generalitate care tot hoinărește." A citi cartea sa, *See You at the Top* (*Ne vedem în vârful piramidei*), este o experiență ce schimbă

vieți. După ce am citit-o prima dată (astfel de cărți trebuie recitite de multe ori), am descoperit că mi-am găsit în cele din urmă mentorul meu. Dacă aș fi citit cartea lui cu zece ani mai devreme și aș fi transpus în viață ideile din ea, cu siguranță că nu mai scriam această cartea astăzi (din experiență), referitoare la subiectul epuizării.

Adevărata fericire poate fi realizată doar prin trăirea unei vieți echilibrate. A trăi o viață echilibrată este posibil doar prin stabilirea unor țeluri echilibrate, scrise, pe termen lung, pentru fiecare domeniu al vieților noastre.

Stabilirea țelurilor este mai grea decât atingerea lor. Totuși, pentru că nu putem atinge un țel pe care nu ni l-am fixat, stabilirea țelului este premergătoarea atingerii acestuia. O unealtă bună pentru stabilirea țelurilor este o carte de Mark Victor Hansen, *Future Diary* (*Jurnalul viitorului*). Aceasta explică, pas cu pas, scrierea virtuală a multor țeluri, pentru fiecare domeniu al vieții. O altă carte care m-a ajutat enorm de mult în stabilirea unui echilibru în procesul fixării țelurilor este *Success ! The Glenn Bland Method* (*Succes ! Metoda lui Glenn Bland*), de Glenn Bland. El demonstrează cum poți să îți stabilești țeluri și să faci planuri care pot prinde viață. Aceste cărți mi-au folosit !

J. C. Penney a spus odată: „Dă-mi un funcționar cu un țel și eu am să-ți dau un om care face istorie. Dă-mi un om fără nici un țel și am să-ți dau eu un funcționar."

Cum să ne stabilim țelurile ?

Țelurile trebuie scrise și revizuite cu regularitate. Numai trei la sută dintre oameni își fixează țeluri pe care le și scriu undeva. Zece la sută au planuri și țeluri,

dar rămân doar în minte. Cei trei la sută, care și-au scris țelurile, realizează de la cincizeci până la o sută de ori mai multe în viața lor, decât cei zece la sută cu țelurile memorate. Un țel este un vis până ce nu este scris undeva. A stabili țeluri, practic, nu te costă nimic. Tot ceea ce-ți trebuie este un stilou și un caiet și să începi să scrii. Nu îți limita imaginația!

Fii specific în țelurile tale cât și în rugăciuni. Nu te aștepta la ceva ce nu dorești și nu dori nimic la care să nu te aștepți. Fixează-ți un termen limită pentru fiecare țel. Aceasta creează o mică presiune, dar ne face cu siguranță să fim mai productivi.

Trebuie să fixăm țeluri de lungă durată pentru a ne ajuta să învingem obstacolele de scurtă durată cu care ne-am putea confrunta. Pe măsură ce pășim înainte cu credința pe care o avem deja și mergem cât de departe putem vedea, când vom ajunge acolo vom putea vedea mai departe și vom acumula mai multă credință pentru a putea continua. Țelurile de lungă durată necesită o dedicare zilnică la acțiune și trebuie întărite de o recapitulare permanentă a obiectivelor și a realizărilor acestora.

Tipuri de țeluri

Pentru a stabili țeluri într-o manieră echilibrată, va trebui să le categorisim în așa fel, încât să fie pline de înțeles și ușor de relatat, în viața noastră de zi cu zi. Folosește spațiul oferit mai jos pentru a nota câteva dintre țelurile tale. Cu toții avem nevoie de țeluri de scurtă durată (următoarele 6 luni), țeluri de durată medie (6-12 luni), țeluri de lungă durată (următorii 2-5 ani) și țeluri de o viață (lucrurile pe care vrem să le realizăm în timpul vieții noastre). Începe acum!

1. ȚELURI SPIRITUALE

a) Țeluri de dezvoltare spirituală

- Timpul de rugăciune
- Meditația
- Studiul Bibliei
- Frecventarea bisericii
- Îmbărbătarea și încurajarea altora

b) Țeluri care împiedică formarea de deprinderi și obiceiuri dăunătoare sănătății fizice și sufletești

- Fumatul
- Abuzul de droguri și de alcool
- Limbajul profan, vulgar, nefolositor

2. ȚELURI FINANCIARE – „Lucrează cât de mult poți, economisește cât de mult poți, dăruiește cât de mult poți"

a) Țeluri de carieră / afacere

- Obținerea unui spor de salariu
- Obținerea unei promovări
- Începerea propriei tale afaceri
- Creșterea afacerii

b) Țeluri de câștig

- Câștigurile mele din acest an
- Câștigurile mele pe anul următor
- Câștigurile mele anuale în următorii cinci ani

c) Țeluri de economii

- Investiții imobiliare
- Economii pentru pensionare
- Soldul contului bancar

d) Țeluri de dărnicie

- Zeciuială
- Contribuție din timpul meu
- Milostenie

3. ȚELURI RECREAȚIONALE – „Fă-ți timp să pleci în vacanță înainte să nu mai poți lucra"

a) Țeluri referitoare la exercițiul fizic

- Plimbare
- Înot
- Jogging

b) Țeluri referitoare la pasiune

- Grădinărit
- Călărit
- Golf

c) Țeluri referitoare la sporturi

- Golf
- Squash
- Baseball
- Hockey

4. ȚELURI DE FAMILIE – Timpul petrecut cu familia este de mare însemnătate și trebuie să fie prioritar în viața ta

a) Țeluri cu privire la soț sau soție

- Timpul zilnic împărtășit
- Întâlniri săptămânale
- Luna de miere anuală

b) Țeluri cu privire la copii

- Timp zilnic de joacă cu copiii
- Momente de devoțiune
- Timp de educare

c) Țeluri cu privire la părinți

- Timp petrecut cu părinții
- Amintirea zilelor lor speciale

BCU "LUCIAN BLAGA" UNIVERSITY LIBRARY

5. ȚELURI INTELECTUALE – „Cum gândește omul așa și este"

a) **Țeluri educaționale**

- Cărți pe care le voi citi
- Casete pe care le voi asculta
- Cursuri pe care le voi lua
- Limbi pe care le voi învăța

b) **Țeluri emoționale**

- Exprimarea exterioară a aprecierii mele față de alții
- Îmbrățișarea a douăsprezece persoane pe zi

c) **Țeluri referitoare la gânduri**

- Gândește pozitiv
- Respingerea oricărui gând negativ sau murdar

6. ȚELURI REFERITOARE LA SĂNĂTATE – „Ceea ce mâncăm va influența felul în care vom arăta"

- Regimul meu
- Exercițiul meu zilnic
- Greutatea și forma mea fizică
- Ore obligatorii de somn

7. ȚELURI SOCIALE – „Nu ce știi contează, ci pe cine știi"

- Oamenii pe care îi voi întâlni
- Prietenii pe care mi-i voi face
- Distracția

8. ȚELURI REFERITOARE LA CARACTER – "Reputația ta este ceea ce cred oamenii că ești tu, dar caracterul tău este cine ești tu de fapt"

- Integritatea

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- Onestitatea
- Blândețea
- Caritatea
- Dragostea

Spunem cuiva țelurile noastre?

Există o tendință generală de a ne tăinui țelurile. Făcând așa, în caz că nu realizăm nimic, nimeni nu va afla nimic. Nimeni nu are să spună: „Hei, Ben, ce s-a mai întâmplat cu cartea aceea pe care ai spus că o vei scrie?" sau „Cum îți mai respecți programul de slăbire?" Pe de altă parte, cum ar putea să sară lumea de bucurie dacă nu ar ști unde este linia de sosire? Cum s-ar putea aplauda un gol dacă în jocul nostru avem porți invizibile? Suporterii unei echipe sunt incitați doar atunci când știu că echipa lor joacă un meci. Păstrează un meci în secret și ai să vezi câți oameni au să participe!

Înainte să încep această carte le-am spus la vreo o sută de oameni că voi scrie o carte, deși nu mai făcusem aceasta deloc înainte. De asemenea, nu știam cum îmi voi găsi timpul necesar pentru scris. De atunci, nenumărați oameni m-au tot întrebat: „Cum mai stai cu cartea?" Uneori doream să nu fi spus nimănui despre țelul meu de a scrie o carte. Cu toate acestea mă găsesc deja la jumătatea drumului. Este important să împărtășești țelurile și visele tale cu persoanele care te iubesc și te sprijină, care vor să te vadă reușind. Numește-le *Echipa de dat socoteală* sau *Echipa de sfătuitori* ai tăi. Fii încredințat că, împărtășindu-le acestor persoane planurile tale, țelurile tale, vei primi un mare sprijin din partea lor.

Principiul geniului

O *echipă geniu* este un grup de oameni (de obicei 2-6 persoane) care gândesc la fel și se întâlnesc în mod regulat, timp de o oră, pentru a-și împărtăși țelurile, ideile și îndemânările. Ei îl fac pe liderul de echipă să dea socoteală, punându-i întrebări grele de genul: „Ce ai făcut în ultima vreme pentru a ajunge mai aproape de atingerea țelurilor tale?"... „Cum mai stai cu integritatea și onestitatea?"... „Care mai este echilibrul tău?" Fiecare membru al echipei se angajează să-i sprijine pe toți ceilalți membri ai echipei, în atingerea țelurilor și a visurilor lor, și să contribuie la aceasta cu orice îndemânare sau contacte pe care le are. Fiecare persoană din grup trebuie să fie iubitoare, devotată și pozitivă în atitudine. O singură persoană negativă poate distruge în totalitate armonia unui grup.

Pe măsură ce împărtășim idei și provocăm abilitățile noastre intelectuale, creștem din punct de vedere mental și spiritual. Pe măsură ce împărtășim din energia, ideile și îndemânările noastre cu alți membri din grup, experimentăm o explozie în propria noastră tărie și putere intelectuală. Încă o dată vedem cum funcționează legea dăruirii.

Când suntem implicați într-o relație în care dăm socoteală unul altuia și ne aflăm în raport cu alții, devenim mai conștienți de faptul că „unde-s doi puterea crește". O singură săgeată poate fi ruptă cu ușurință, dar ia o mână de săgeți și vei vedea că sunt ca de oțel. Andrew Carnegie și alți oameni deosebiți au folosit, în trecut, acest principiu al dării de seamă și al echipei și au fost încununați de succes. De unul singur, nimeni nu poate deveni într-adevăr un succes, din moment ce

avem nevoie cu toții de inspirație, încurajare și de a da socoteală. Liderii decăzuți ai anilor trecuți sunt o indicație clară a faptului că a fi de unul singur este o poziție periculoasă, mai ales dacă ne aflăm în vârf. Avem nevoie de acel cerc de sprijin și protecție numit „echipa dării de seamă", care să fie în jurul nostru ca un scut împotriva săgeților distructive ale țelurilor dezechilibrate, a motivelor egoiste, a mediocrității și a stării de complacere.

Gândește-te măreț, cât de mult îndrăznești când îți formulezi țelurile și începe să le scrii. Un înțelept a spus odată că „e mai bine să-ți fixezi săgeata spre o stea și să ochești un vultur decât să îți fixezi săgeata spre un vultur și să dai într-o piatră". Stabilește țeluri MARI. Avem nevoie de țeluri destul de mari ca să ne provoace și destul de înalte ca să le putem și atinge. Așa cum spunea odată Booker T. Washington, „îți măsori realizările prin obstacolele pe care trebuie să le învingi pentru a-ți atinge țelurile".

Ar trebui să îți verifici țelurile zi de zi și să faci pași spre îndeplinirea lor. Stabilește-ți scopurile cu o motivație corectă în minte. Este uimitor de remarcat cât de mult stres este înlăturat atunci când țelurile noastre nu sunt egoiste și când motivele noastre sunt curate. Cred că Dumnezeu vrea să ne binecuvânteze și să ne ajute să prosperăm pentru a putea fi o binecuvântare pentru alții și a-i ajuta și pe ei să prospere. Paharele noastre trebuie să fie pline ca să dea pe afară, din abundență, pentru a putea împlini în mod eficient nevoile altora. Nici un individ nu poate aduna adevărate bogății, dacă nu este gata să îmbogățească viețile altora din jurul lui.

Depinde de tine!

Dacă crezi că ești un învingător, vei învinge,
Dacă îndrăznești să mergi-nainte, vei reuși.
Să crezi în inima ta că ai un scop pentru a porni.
Să dorești să-ți ajuți aproapele la nevoie.
Gânduri de credință trebuie să-nlocuiască
orice-ndoială.
Folosește cuvinte de-ncurajare și nu vei putea
da greș.
De te-mpiedici și cazi, ridică-te de zece ori mai sus
Tu stabilești calea ce trebuie să-o urmezi.
Căci în viață, ca și-n moarte, oare nu vezi,
Numai omul care nu se teme de nimic
Este cel ce se apropie de porți, stă o clipă și-așteaptă.
Simte prezența Domnului așa de-aproape.
Ți-a fost dăruită puterea de-a înțelege
Cum poți ajunge să fii un om adevărat.
Păstrează-ți gândurile curate și vei fi în siguranță.
Dacă vrei, știi că poți.

Autor necunoscut

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 12

Despre viața la țară: Legea secerișului

Nu îmi imaginam, în acea după-amiază când am îngenuncheat pe marginea unei clădiri de două nivele, că peste câteva secunde aveam să cad la pământ cu capul înainte. De asemenea, nu-mi închipuiam că limitatorul de curent pe care îl montam se afla sub tensiune. În timp ce ucenicul meu (fratele meu Jamie) îmi înmâna un fir pe care îl deconectase, a început să îmi spună: „Ai grijă că are curent". Era prea târziu! Electricitatea deja îmi zdruncina trupul, propulsându-mă la pământ către un arbust mare. M-am rostogolit în jos, aterizând în picioare, turtind arbustul, luxându-mi ambele glezne și fisurându-mi două vertebre. Asta este legea gravitației și funcționează de fiecare dată.

Legea secerișului a început să prindă un înțeles nou pentru mine, pe măsură ce am început să culeg rezultatele a șapte ani de trai dezechilibrat. Legea secerișului este asemănătoare cu cea a gravitației, fie că crezi, fie că nu crezi, aceasta funcționează. Această idee identică

se va aplica tuturor principiilor de succes discutate în această carte. Ele operează fie că noi credem sau nu că ele ar face-o. Vei înțelege motivul pentru eșecurile din anumite domenii din viața ta, atunci când vei stăpâni legea secerișului. De asemenea, poate că îți vei da seama de ce unii oameni au succes iar alții nu, deși toți au la dispoziție aceleași resurse. Cred că cu cât devenim mai concentrați asupra principiilor, cu atât vom folosi mai puțin cuvântul „noroc".

Legea secerișului se găsește în Galateni 6:7 – *Nu vă înșelați: Dumnezeu nu se lasă să fie batjocorit. Ce seamănă omul aceea va și secera.*

Fiind crescut la fermă, am avut privilegiul să pot urmări din primul rând procesul uimitor de semănare și de recoltare. Ceea ce m-a uimit întotdeauna a fost punerea în pământ a semințelor și observarea creșterii și maturizării lor, din mici plante în spice aurite și frumoase, gata pentru seceriș. Cum începea secerișul, exista o atmosferă de încântare; toți erau nerăbdători să-și vadă roadele muncii aduse în casă. Profitam de fiecare ocazie de a merge cu combina, ca să urmăresc cu uimire cum tulpinile grânelor dispăreau în gâtul giganticei mașini, ca apoi să reapară în butoiul din spate sub formă de boabe de grâu. Acele câteva semințe pe care le semănasem în primăvară au fost transformate în mod miraculos într-o recoltă abundentă. Recoltam același tip de cultură pe care o semănasem. Și, pentru că semănasem, aveam de mâncare pentru încă o iarnă.

Fiind martor, încă din tinerețe, la miracolul semănării ce avea să ducă la recoltă, mi-am dat seama că aceeași lege funcționează în muncă, în propria-mi viață. Pe măsură ce studiam viața persoanelor de succes cât și

a celor ce păreau a fi ratate, am descoperit că legea secerișului este universală și nelimitată de timp. Ea nu are vreun respect față de vârstă, starea financiară sau crezul religios. Poate fi cea mai mare avere a noastră sau poate fi cea mai mare datorie. Noi ne alegem semințele pe care le semănăm în mințile noastre, în pământul vieților noastre.

Dă-mi voie să împărtășesc cu tine câteva dintre observațiile mele referitoare la semănatul și seceratul recoltelor și cum se aplică această lege în viețile noastre.

Cele șapte legi ale secerișului

1. Culegi ceea ce semeni
2. Întotdeauna însămânțezi înainte de a culege
3. Întâi „mori" și apoi aduci roadă
4. Trebuie să te ocupi de buruieni
5. Răbdarea este răsplătită
6. Este greu înainte de seceriș
7. A semăna neîncetat înseamnă a recolta des

Haideți să privim cum se aplică aceste șapte legi ale secerișului în viețile noastre. Ele determină felul recoltei. Va fi o recoltă bogată în fericire, dragoste și în bunuri materiale sau o recoltă de buruieni (mizerie, anxietate, depresie și lăcomie).

1. Culegi ceea ce semeni

Cu alte cuvinte, nu semăna nimic din ceea ce n-ai vrea să recoltezi. Această idee pare a fi foarte evidentă. Totuși, pare surprinzător pentru majoritatea oamenilor care au fost mistuiți ani la rând de carieră sau de vreo afacere, să descopere că și-au pierdut familia și sufletul, în timpul acestui proces. Ei se poartă necinstit cu oamenii

BCU "CAROL I" UNIVERSITY LIBRARY

și apoi se mai întreabă de ce alții îi trișează; sunt zgârciți cu banii lor și nu-și dau seama de ce nu le ajunge ața să-și lege șireturile. Cum îți așterni așa dormi!

Ei consumă mâncăruri inconsistente și nu fac exercițiile fizice necesare, ca mai apoi să se mire de ce fac atacuri de cord, de ce devin obezi sau de ce le lipsește energia și entuziasmul. Pentru ei, a-ți lua vacanță cu regularitate înseamnă pierdere de timp, așa că petrec sfârșiturile de săptămână muncind. În cele din urmă li se pare o surpriză când trupurile lor obosesc să le ofere odihnă! Ei fac abuz de tutun și apoi sunt șocați să descopere că au cancer.

În mintea noastră vor crește acele culturi ce sunt semănate acolo. Dacă semănăm o sămânță de îndoială, vom culege o recoltă de frică. Dacă semănăm o sămânță de teamă, vom culege o recoltă de frică. Așa cum spunea Iov odinioară, „Lucrul de care m-am temut, acela a venit peste mine". Totuși, dacă semănăm sămânța credinței, ne putem aștepta să culegem exact acel lucru în care credem. Prea des spunem: „Am să cred când am să văd", când de fapt vom vedea doar dacă vom crede.

De asemenea, recoltăm în proporție directă cu cantitatea de sămânță pe care am semănat-o. O recoltă abundentă presupune o semănare abundentă. Dacă vrei o îmbrățișare trebuie să dai o îmbrățișare. Vrei un prieten? Fii prietenos. Dacă vrei ca nevoile tale financiare să fie împlinite, dă de bună voie celor nevoiași. Vrei să fii fericit? Fă pe altcineva fericit! Recolta ta este determinată în momentul semănării și nu în cel al secerișului. Un fermier se hotărăște primăvara ce recolte vrea să adune la sfârșitul anului. El nu se poate răzgândi și nu poate recolta ceva ce nu a semănat.

La fel este și în viețile noastre personale. Viitorul nostru depinde de semințele pe care le semănăm astăzi. Dacă vrem dragoste și respect din partea copiilor noștri atunci când ei vor fi adolescenți sau adulți, trebuie să le oferim timpul și efortul nostru astăzi. După ce am devenit oameni cu succes financiar, iar ei au plecat să își trăiască viața, s-ar putea să fie prea târziu.

Tuturor ne-ar plăcea să fim tratați cu afecțiune și cu grijă, la bătrânețe. De aceea, trebuie ca și noi să arătăm dragoste față de cei mai în vârstă, încă din tinerețe, și să așteptăm să culegem ceea ce am semănat.

Bucuria de a avea un trup sănătos în viitor depinde de felul în care avem grijă de trupurile noastre astăzi. Alcoolicul se poate aștepta să recolteze o sănătate zdruncinată și să aibă probleme de familie. Am prieteni astăzi care se luptă cu boli fizice care sunt rezultatul unei dependențe de alcool, pe care au avut-o acum douăzeci de ani. De asemenea, cunosc familii care sunt dezbinate din pricina răului cauzat, în trecut, de un părinte alcoolic.

Epuizarea apare atunci când semănăm în viețile noastre robia de muncă și un mare dezechilibru, le fertilizăm cu lăcomie, frică și anxietate ca mai apoi să recoltăm drept rezultate: depresia, anxietatea și disperarea.

2. Întotdeauna însămânțezi înainte de a culege

Semințele pe care le însămânțăm în viețile noastre simbolizează țelurile pe care ni le stabilim pentru viața noastră. Pe măsură ce vom descoperi mai încolo în această carte modul în care trebuie stabilite țeluri echilibrate, vom vedea cum țelurile iau naștere în mintea

noastră, însă ele trebuie apoi simțite în inimă. Totuși, dacă nu scriem acel țel pe hârtie, el rămâne doar un vis. Scrierea țelurilor noastre înseamnă semănarea semințelor noastre.

Acțiunile noastre sunt în întregime un rezultat direct al semințelor de gânduri pe care le-am însămânțat în trecut. Acest lucru este valabil pentru orice recoltă. Mai întâi de toate trebuie să fie semănată sămânța. Vor fi recolte bune numai dacă mai întâi au fost semănate semințe bune. Cu toate acestea, prea mulți oameni se așteaptă la o recoltă, fără să semene vreo sămânță. Ei plănuiesc să semene, după ce au recoltat destul de mult, pentru a-și satisface nevoile; ei vor începe să facă acte de caritate doar după ce și-au plătit ipoteca, după ce și-au trimis copiii la colegiu. Vor începe să-și ofere voluntar timpul lor, după ce nu mai sunt așa de ocupați cu cariera sau cu afacerile lor. Îți vor deveni prieteni numai după ce tu vei fi prietenul lor. Ei vor fi mai optimiști imediat ce li se va îmbunătăți situația; vor lucra mai greu și mai mult și-și vor asuma mai multă responsabilitate doar după ce au primit acea creștere de salariu. Ai prins ideea? Să crezi că poți secera înainte de a planta este o mare prostie!

Secretele unei recolte reușite sunt: prima: să-ți planifici cultura; visează-ți visele tale; a doua: să pregătești pământul; definește resursele necesare pentru atingerea țelurilor tale; a treia: să plantezi sămânța; scrie undeva țelul tău; a patra: să îngrijești pământul; păzește-ți gândurile; ultima: să aștepți o recoltă.

Învingătorii își propun să câștige; ei se pregătesc să câștige și se așteaptă să câștige.

3. Întâi „mori" și apoi dai roadă

Atunci când un fermier pune sămânța în solul pe care l-a pregătit cu atenție pentru ea, își asumă un mare risc. El seamănă așteptând recolta și știe că nu își poate recupera sămânța, dacă aceasta nu ar germina; el pur și simplu seamănă, știind că sămânța va muri, dar în același timp, crezând că o nouă viață va ieși la suprafață. Semănătorul își asumă riscul și aruncă sămânța, dar el nu o poate face să crească. Noi trebuie să ne asumăm riscul, dar să credem că Dumnezeu face să crească.

Această lege funcționează exact la fel și în viețile noastre. Atunci când întindem mâna și atingem viețile oamenilor de lângă noi ne asumăm un risc. Semănând semințe de dragoste și de afecțiune, noi investim enorm și riscăm să nu primim niciodată înapoi acea dragoste din partea persoanei pe care o ajutăm în acel moment. După ce ne-am făcut partea... uneori tot ceea ce ne mai rămâne de făcut este să credem. La fel ca și fermierul, dacă continuăm să semănăm cu credință, în cele din urmă vom și secera. Credința noastră în Dumnezeu este umezeala de care este nevoie pentru a se realiza germinarea. E nevoie de multă credință să semeni ceva care trebuie să moară, dar riscul merită asumat având în vedere rezultatele răsplătitoare. **Fără moarte, nu există viață. Fără posibilitatea pierderii, nu ar exista câștigul. Fără văi, nu ar exista nici un munte. Fără suferință, nu ar fi nici o bucurie!**

EȘECUL ESTE FERTILIZATORUL REALIZĂRII

Când apar recolte nereușite (cu siguranță vor fi), acestea au rolul de a ne întări credința. Ele ne fac mai

buni, mai puternici și mai înțelepți. Nu există eșecuri în viață, ci doar experiențe din care să înveți. Dacă nu ținem cont de aceasta, atunci eșecurile se pot transforma în fertilizatori sau în soluții chimice mortale, care ne distrug viețile. Alegerea este a noastră!

Gândește-te la acești oameni:

- Henry Ford a eșuat și a ajuns să fie falit de cinci ori înainte de a avea în cele din urmă succes.
- Walt Disney a fost concediat de către un editor de ziar pentru lipsă de idei. Walt Disney a și falimentat de câteva ori înainte să construiască Disneyland.
- Babe Ruth, faimos prin recordul lui la baseball și unul dintre cei mai mari atleți ale vremii, este și cel care deține recordul la lovituri ratate.

4. Trebuie să te ocupi de buruieni

În copilăria mea, îmi amintesc că fermierii lăsau pământul să se odihnească o perioadă. Acest lucru nu se mai practică astăzi, și de aceea, în schimbul plantării unei culturi în fiecare an, ei îl lucrează toată vara pentru a opri buruienile să crească și să ajungă la sămânță. Acest proces se numește „destelenire de vară". Nu s-a plantat nici o sămânță, dar buruienile apar, de parcă o mână nevăzută le-ar fi semănat.

Acest proces pare că are loc și în viețile noastre și, dacă nu continuăm să semănăm și să creștem semințele de dragoste, buruienile de invidie și ură vor începe să crească. Hrănind în mod constant intelectul nostru cu informații pozitive, vom preveni încolțirea și creșterea negativismului, care produce recolta de buruieni. Dacă nu avem un impact pozitiv asupra familiilor noastre, semănând în viețile lor semințe de grijă, dăruire și de

conducere, fiind exemplu, putem fi siguri că viețile lor vor aduce o recoltă bogată de buruieni.

Suntem ceea ce suntem din pricina gândurilor pe care le-am acumulat în mințile noastre, din trecut, a oamenilor pe care i-am întâlnit și a influenței pe care aceștia au avut-o asupra vieților noastre. Oamenii optimiști, fericiți, care se bucură de succes își alimentează mințile cu ceea ce este înălțător, pozitiv, bun și pur. Tot ei aleg să se asocieze cu oameni care sunt pozitivi și prosperi. Aceasta înseamnă să însămânțezi semințe bune.

Oamenii care au eșuat în mod jalnic în viață și-au alimentat mințile cu vești rele și cu negativism. Lor le place să vorbească de problemele lor și ale altora. Lor le place să critice și să întristeze în loc să-și încurajeze colegii de muncă. Semințele pe care ei le însămânțează sunt semințe de buruieni. Este oare de mirare de ce culeg doar buruieni?

Cultura are nevoie de îngrijire, buruienile nu. Fără a controla creșterea buruienilor, majoritatea fermierilor nu ar avea prea multă recoltă. Buruienile cresc mai repede și sunt mai rezistente decât cultura ce am semănat-o noi. Încă îmi mai amintesc cum în copilărie îmi petreceam o mare parte din vară pășind prin lanul de cereale și smulgând o buruiană numită *mușțarul sălbatic.*

În viața mea, mă gândesc la acele semințe de buruieni ca fiind gândurile negative care tot vor să se instaleze în mintea mea. Dacă aceste gânduri negative nu sunt respinse imediat, ele încep să sufoce gândurile bune, fericite și pozitive. Dacă un lucru este repetat timp de douăzeci și unu până la treizeci de zile, acesta devine un *obicei.* Această perioadă de timp pare a fi perioada de dezvoltare pentru un obicei.

Întreținerea presupune o continuă monitorizare a motivelor, a dorințelor și a nevoilor proprii. A ne îngriji grădina înseamnă a merge prin ea și a hotărî care plante sunt buruieni, apoi să le smulgem din rădăcină, ca să nu mai poată crește. Curățarea de buruieni a minților noastre presupune același proces; numai că în loc să smulgem buruieni, noi smulgem gândurile noastre critice și negative.

Întreținerea vieții mai presupune și o fertilizare a gândurilor noastre bune, curate și pozitive printr-o verificare zilnică, regulată a țelurilor noastre, citind cărți bune și ascultând casete ce ne inspiră, ne motivează și ne educă în timp ce conducem mașina.

5. Răbdarea este răsplătită

Acest principiu se aplică atât semințelor bune cât și celor rele. A fost necesar să mă ard șapte ani ca să devin așa de aprins și să explodez în epuizare. Apoi a mai durat vreo șase luni de aplicare a principiilor echilibrate de viață, înainte de a observa într-adevăr vreo schimbare semnificativă în condiția mea fizică, mintală și spirituală. Am experimentat, totuși, o schimbare pozitivă în condiția mea înaintea acestor șase luni, dar acele momente de „vârf" nu durau mult și erau urmate de perioade de depresie.

De asemenea, saturarea trupurilor noastre cu alcool, tutun, droguri, lipsă de exercițiu, o dietă slabă sau robie de muncă în timpul tinereții este motivul pentru care mulți oameni își petrec așa numiții „anii de aur" într-o sănătate mediocră. După ce au lucrat o viață întreagă pentru a se pensiona, ei își dau seama că totul este doar mizerie, plictiseală și boală. Din nebăgare de

seamă, mulți oameni fac un schimb de viață deplină și bună pentru câțiva ani de „clipe bune" (dacă ai putea numi abuzul trupului nostru „clipe bune") urmați de boală și o moarte prematură.

Bambusul chinezesc se cultivă patru ani înainte de a da vreun semn de viață. În această perioadă de timp, fermierul rupe buruienile, udă pământul și așteaptă. În timpul celui de-al cincilea an, într-o perioadă de șase săptămâni, bambusul chinezesc crește 27,43 m. Dacă fermierul ar renunța înainte de cel de-al cincilea an, nu ar avea nimic de recoltat. Cultivatul bambusului, ca și viața, presupune hotărâre, răbdare și insistență.

Va dura ceva timp, dar întotdeauna culegem ceea ce semănăm. Aceasta este o lege universală, fără perioadă de timp, naturală!

6. Este greu înainte de seceriș

Legea secerișului va fi o mare sursă de încurajare pentru cei ce se află pe marginea renunțării înaintea unui miracol. Investiția și riscul nostru sunt mari doar înaintea recoltei. După ce fermierul seamănă sămânța, el trebuie să continue să investească timp și bani în cultură, îngrijind-o și fertilizând-o. Pe măsură ce crește investiția, crește și riscul. Dacă ai semănat și te-ai rugat sau ai întreținut cultura, nu renunța! Poate că recolta ta este gata să țâșnească din pământ.

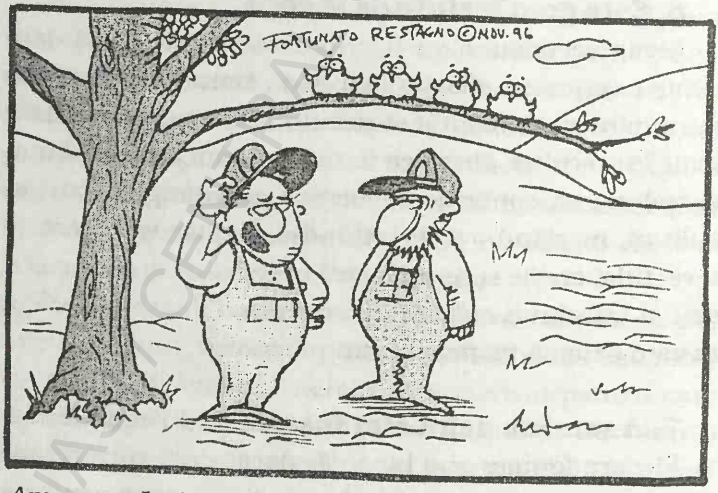
7. A semăna neîncetat înseamnă a recolta des

Fiecare fermier știe bine că, dacă a dat turmei sale tot grâul din grânarul său și nu a ținut nimic pentru a semăna primăvara următoare, nu se poate aștepta la

nici o recoltă. În mod asemănător, dacă nu ar avea resursele necesare pentru a cumpăra semințele, nu ar putea spera să aibă vreo recoltă în acea toamnă.

În majoritatea cazurilor, consumarea întregii recolte reprezintă mai degrabă regula decât excepția, și, în ciuda acestui comportament, ne mirăm de ce nu avem nimic de recoltat. Noi evităm să semănăm în sensul că evităm să oprim din dragostea pe care o primim pentru a o semăna în viețile acelora pe care îi întâlnim. În cele din urmă descoperim că nu mai avem prieteni sau că trăim o viață tare singuratică. Putem culege o recoltă financiară investind o parte din banii pe care îi câștigăm, într-o cauză bună.

Totuși, cei mai mulți nu consimt să ajute pe cineva invocând starea lor financiară precară. Așa că își folosesc banii pentru a plăti ratele la casă sau la mașină și apoi, fără să își dea seama, nu mai au sămânță de semănat, nici un ban de dat, nici timp pe care să-l oferi



Am pus sămânță aici. Plantele ar trebui să fie de trei metri acum..

sau dragoste să o împărtășești. Este important să luăm în considerare o parte a oricărei recolte ca fiind o prioritate și să o punem deoparte pentru a semăna, atunci când se ivește sezonul sau oportunitatea. Nu-ți mânca toate semințele.

Mergi înainte; începe să semeni chiar astăzi. Este ușor să știi ce semințe să însămânțezi, și tot tu ești acela care va stabili ce vrea să culeagă. Amintește-ți: cantitatea pe care o recoltezi este determinată de cantitatea pe care o semeni! Pentru a culege o recoltă abundentă, va trebuie să semănăm semințe bune cu generozitate, în credință, sperând că vom și recolta.

Cineva a spus că nu se poate face,
Dar cu un chicot el a replicat:
Poate că nu s-ar putea, dar el ar fi unul
Ce n-ar spune ***nu*** *până ce n-ar încerca.*
Așa că el a înaintat cu urma unui zâmbet
Pe fața lui. De se-ngrijora îl ascundea.
A-nceput să cânte, în timp ce se apuca de lucrul
Ce nu se putea face dar el a făcut.
Cineva a râs de el: „O, tu nicicând n-o vei face;
Cel puțin nimeni n-a izbutit."
Dar și-a scos haina și pălăria
Și cu primul lucru știut a început.
Cu bărbia în sus și cu un zâmbet adus,
Fără nici o îndoială sau stânjeneală,
A-nceput să cânte, în timp ce se-apuca de lucrul
Ce nu se putea face, dar el a făcut.
Sunt mii cei ce-or să-ți spună că nu se poate face,
Sunt mii ce eșecul în cale-ți prevestesc;
Sunt mii ce arată pe rând către tine

Pericolele ce te pândesc.
Tu mergi, însă, mai departe cu un mic zâmbet,
Apoi dă-ți haina jos și du-te
Si-ncepe să cânți în timp ce te-apuci de lucrul
Ce nu se putea face, și-l vei face.

Edgar A. Guest

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 13

ATITUDINEA – MAREA DIFERENȚĂ

Atitudinea noastră este o combinație a gândurilor, a sentimentelor și a acțiunilor noastre. Atitudinea noastră este afirmația noastră, față de lume, a ceea ce suntem noi de fapt, fără a lua în considerare ceea ce spunem. Viața noastră este doar o reflecție a atitudinilor noastre.

„Mediul în care te desfășori din cadrul gândurilor tale... al crezurilor tale... al idealurilor tale... al filozofiei tale este singurul climat în care vei trăi vreodată." Alfred A. Montapert

Atitudinea noastră este factorul major care determină dacă vom avea sau nu succes în carieră și în afaceri, în consolidarea familiilor noastre și în orice alt domeniu al vieții noastre. Gândurile pozitive sunt semințele atitudinilor pozitive, iar atitudinile pozitive sunt semințele rezultatelor pozitive. O atitudine nouă produce întotdeauna un rezultat nou. Biblia spune că „vei fi înnoit prin transformarea minții tale." Pentru a schimba ceea ce suntem va trebui să schimbăm felul cum gândim. Prosperitatea începe, în mod sigur, cu o stare pozitivă.

Gândurile noastre determină felul în care ne simțim, ceea ce în cele din urmă se reflectă în acțiunile noastre. Dacă nu ne "filtrăm"gândurile, vom sfârși prin a urma gândurile altora. Numai noi putem fi stăpânii gândurilor noastre. „Noi suntem produsul propriilor noastre gânduri", afirmă Mark Victor Hansen. Noi avem, în noi înșine, tot ceea ce este necesar pentru a trăi o viață fericită. Fericirea nu este o destinație, ci mai degrabă un fel de a călători.

Nivelul la care putem urca în această viață este determinat doar de atitudinea noastră. Este la fel ca și cu un avion. Atunci când indicatorul de altitudine arată că vârful avionului este în sus, înseamnă că acesta urcă și prinde altitudine. Ce arată indicatorul tău de atitudine? Privește în sus și vei prinde altitudine.

Un studiu al Universității Harvard a arătat că 85% din motivele pentru succes, realizări, promoții etc. sunt rezultatul atitudinilor noastre și doar 15% sunt rezultatul expertizei tehnice. Sistemul nostru școlar încă mai cheltuiește 90% din banii alocați educației pentru a preda despre fapte sau acțiuni și doar 10% pentru pregătirea atitudinilor noastre. Mintea noastră este ca și o grădină: ea poate oferi doar ceea ce punem noi în ea.

„Mintea este propria ei casă și în ea se poate face rai din iad și iad din rai." Milton

De la credință la frică

Am știut că ceva nu era în regulă în luna mai 1987, atunci când gânduri de frică și de necredință au început să gonească prin mintea mea. Am început să mă tem foarte tare pentru fiecare domeniu al vieții mele. Fiecare bun părea a fi o posibilă datorie. Fiecare succes posibil

apărea ca un eșec probabil și fiecare câștig realizabil părea a fi o posibilă înfrângere. Aceasta a fost cu siguranță prima dată când am experimentat negativismul și am trăit teama de eșec.

În timp ce auzeam porțile pesimismului trântindu-se în mintea mea, prima mea teamă a fost că eram condamnat pe viață. Slavă Domnului că am găsit cheile ca să pot deschide aceste uși și am putut încerca încă o dată sentimentul de libertate dat de atitudinea mentală pozitivă și de credință. Am hotărât să îmi ofer propria demisie. La fel poți face și tu! E vremea să pui stăpânire pe gândurile tale.

Împăratul roman Marcus Aurelius a formulat aceasta în felul următor: „Viața unui om reprezintă ceea ce gândurile lui fac din ea".

Biblia spune: „Din prisosul inimii vorbește gura ". A gândi cu inima este diferit de a gândi cu mintea. A gândi cu mintea înseamnă teologie, înseamnă cunoștință, înseamnă să știi cum să faci lucrurile. A gândi însă cu inima înseamnă ceea ce crezi tu cu adevărat, înseamnă înțelepciune, înseamnă pasiunile tale, convingerile tale, înseamnă să fii tu însuți.

Optimistul

Există o istorioară a doi gemeni. Unul dintre ei era un optimist plin de speranță. „Totul merge ca pe roate!" obișnuia el să spună. Celălalt era un trist, deznădăjduit pesimist. El credea că Murphy, cel din cartea Legile lui Murphy, era un optimist. Părinții îngrijorați i-au dus la un psiholog local.

El a sugerat părinților un plan pentru a echilibra personalitățile gemenilor. „La următoarea lor aniversare

puneți-i în camere separate atunci când își vor deschide cutiile cu cadourile lor. Dați pesimistului cele mai scumpe jucării pe care vi le puteți permite, iar optimistului dați-i o cutie cu bălegar." Părinții au urmat cu atenție aceste instrucțiuni și au observat atenți rezultatele.

Când îl iscodiră pe pesimist, ei l-au auzit plângându-se: „Nu-mi place culoarea acestui computer...", " Pariez că o să se rupă...", "Nu-mi place jocul ăsta...", "Știu pe cineva care are o mașină mai mare decât asta..." etc., etc.

Mergând pe vârfuri de-a lungul coridorului, părinții l-au iscodit și pe optimist și l-au văzut cum el lua bălegarul și îl arunca sus în aer și chicotea. „Pe mine nu mă puteți fraieri! Unde este așa de mult bălegar trebuie să fie și un căluț!" (din *More Sower's Seeds – Multele semințe ale semănătorului*, de Brian Cavanaugh)

Mintea se poate gândi la un singur lucru o dată, fie pozitiv, fie negativ. Noi și numai noi suntem cei ce putem alege. În cazul meu, pentru a mă reface din epuizare a trebuit să preiau controlul asupra minții mele; a trebuit să mă opresc din a mă gândi la lucrurile stranii de care mă temeam și să încep să am din nou credință. Aveam nevoie de credință în Dumnezeu și credință în mine.

Credința este tot ceea ce mai rămâne după ce s-a pierdut totul, este abilitatea de a vedea invizibilul.

„Ești ceea ce ești acolo unde te afli din cauza a ceea ce s-a întâmplat în mintea altora. Poți schimba ceea ce ești și locul unde te afli schimbând ceea ce trece prin mintea ta." Zig Ziglar

„Îngrijorarea este un proces distructiv de ocupare a minții cu gânduri care sunt contrare cu dragostea și grija lui Dumnezeu". Norman Vincent Peale

„Frica a bătut la ușă și credința a mers să deschidă și iată că nu era nimeni acolo." Bob Proctor

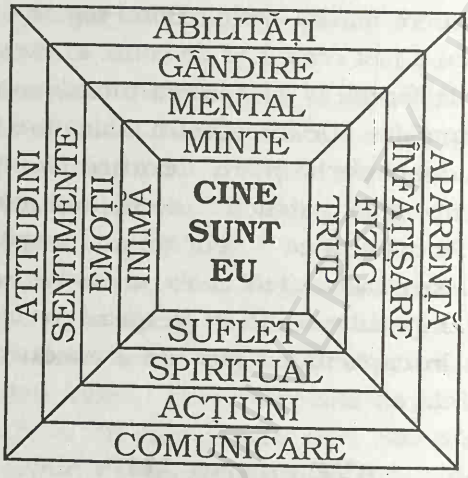
Tatăl meu a fost crescător de câini, atunci când eu încă eram la fermă și ne spunea întotdeauna nouă, copiilor: „Un câine știe întotdeauna dacă ți-e frică". Ei bine, am descoperit și eu de curând că putem transmite vibrațiile distructive de frică și minții altor persoane. Pe măsură ce deveneam mai înspăimântat, mi-am dat seama ce efect avea acest lucru asupra oamenilor din jurul meu. Ei își pierdeau cu repeziciune încrederea în capacitatea mea de a conduce și de a lua decizii clare.

AVE contra AMP

O atitudine mentală pozitivă (AMP) te va ajuta să faci orice lucru, la care te concentrezi, mai bine decât o atitudine mentală negativă. AMP te va propulsa mai rapid spre direcția ce ți-ai ales-o pentru viața ta, dar nu îți garantează că ai traseul bun sau că mergi în direcția cea bună. Multe persoane pozitive au realizat lucruri mari, dar și-au pierdut familia, sănătatea și sufletul în acest proces. AMP m-a costat pe mine aproape toate cele de mai sus, ba mai mult, era să mă coste și propria-mi viață.

Descoperirea că AMP nu era răspunsul complet spre o viață plină de succes a apărut mai mult ca o revelație în timpul groaznicei mele experiențe cu epuizarea. Alternativa pe care am descoperit-o, pe care o voi numi „Atitudine de viață echilibrată" (AVE), te va duce de la

mediocritate la excelență, în fiecare domeniu al vieții tale, nu doar în acelea pe care le consideri importante pentru tine în prezent.



Poți fi optimist fără să fii echilibrat, dar nu poți să fii echilibrat fără să fii optimist

O atitudine mentală pozitivă este primul pas spre realizarea unei atitudini de viață echilibrată, dar nu poate fi considerat a fi un înlocuitor pentru adevăratul echilibru. Atitudinea de viață echilibrată este secretul pentru:

- Performanța de vârf, fără epuizare
- A fi spiritual, fără să fii neapărat religios
- A fi bogat, fără să fii lacom
- A fi încrezător, fără să fii arogant
- A crede în tine însuți, fără să îți pierzi credința în Dumnezeu
- A fi încrezător, și nu omenesc

- A fi puternic, fără a fi mândru
- Realism, fără negativism
- Umilință, fără să-ți pierzi respectul de sine

Ora fericită – preludiul unei zile minunate

Orele de dimineață sunt cele care marchează toată ziua. Majoritatea oamenilor dorm mai mult cu jumătate de oră în fiecare zi. Dormind cât de târziu posibil, aceștia înghit în fugă o cană cu cafea, în timp ce gonesc prin trafic și înjură pe cine le taie calea. Aceasta nu te va avantaja la începerea zilei într-un cadru mental care este fericit, pașnic, pozitiv și puternic. Înainte de a ajunge la epuizare, aceasta era felul în care începeam fiecare zi.

În septembrie 1987, în timp ce mă refăceam din declin, m-am decis să dedic prima oră a fiecărei zile meditației, cântatului, rugăciunii, stabilirii de țeluri, cititului și exercițiului fizic în solitudine. De atunci aceasta a devenit o mare prioritate în viața mea. Sunt optimist, deoarece am decis să fiu optimist atunci când mă dau jos din pat dimineața.

Primul lucru pe care a trebuit să-l fac a fost formarea obiceiului de a mă trezi devreme. Nu am fost niciodată o persoană matinală; mama mă poreclea *bufnița nopții*. Care ar fi cel mai bun moment al zilei în care să poți fi în acord cu Dumnezeul care controlează Universul, altul decât dimineața devreme, atunci când totul este liniștit, iar mintea noastră este ageră și odihnită?

Thomas A. Edison a spus: *„Pentru a gândi mai clar, un om trebuie să-și aranjeze perioade regulate în care să își poată concentra și răsfăța imaginația fără a fi întrerupt"*.

În timpul orei mele pline de bucurie, eu împușc doi iepuri dintr-o lovitură, combinând exercițiul fizic cu meditarea și cu timpul meu de rugăciune, lucrez la două țeluri deodată. Jogging-ul și înotul sunt formele mele favorite de exercițiu fizic. Deoarece locuiesc la o fermă cu o suprafață de treisprezece acri, pentru a merge la alergat trebuie să pășesc dincolo de ușa casei, iar pentru înot, casa are piscină interioară în care poți înota tot timpul anului.

Rugăciunea

Eu îmi încep timpul de rugăciune mulțumind pentru toate binecuvântările din viață:

- O soție frumoasă, care mă iubește și care are grijă de mine
- Patru copii minunați
- Mama, tatăl, frații și surorile mele
- O minte creativă și un corp sănătos
- Dumnezeul meu, care poartă de grijă tuturor nevoilor mele
- O viață fericită și de succes din plin
- Afacerile și proiectele prospere în care sunt implicat
- Biserica și prietenii mei

În al doilea rând, îi iert pe acei oameni care mi-au greșit vreodată, într-un fel sau pentru orice motiv. Apoi mărturisesc lui Dumnezeu greșelile mele și Îi mulțumesc pentru iertarea Sa și pentru că a șters trecutul cu buretele, ca eu să pot începe o nouă zi. După aceea, îmi îndrept gândurile spre nevoile, solicitările și oportunitățile mele, crezând că Dumnezeu vrea ce este mai bun pentru viața mea și că voi primi ceea ce cer. Mă rog detaliat. Cer ca înțelepciunea Divină

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

să îmi umple ființa mea pentru a putea fi capabil oricând să iau decizii înțelepte, inteligente și la timp.

„Înțelepciunea nu intră într-o minte răutăcioasă."
Rabelais

Înțelepciunea este cerința mea numărul unu, deoarece cred că a avea înțelepciunea lui Dumnezeu înseamnă să ai în mână cheile trăirii din belșug, viață pe care El dorește să o avem. Apoi Îi cer să-mi împlinească orice nevoie financiară, fizică sau de orice fel, pe care aș avea-o.

În ultimul rând, rugăciunea mea zilnică este să fiu o binecuvântare pentru toți cei pe care îi întâlnesc și ca paharul meu să fie plin, să dea pe-afară. Mă rog să prosper în tot ceea ce fac și să fiu binecuvântat, ca să pot fi o binecuvântare pentru alții. Apoi Îi mulțumesc din nou lui Dumnezeu pentru toate lucrurile minunate pe care le are pregătite pentru mine și pentru relația personală pe care o am cu Creatorul meu.

Pentru a încheia „ora mea de energizare", fac un duș cald. În timp ce apa caldă îmi curge pe corp, cânt și prin minte îmi trec doar gânduri și idei vesele și optimiste. Pur și simplu las ca apa să spele orice gânduri negative sau orice oboseală din trupul meu.

Înainte de a merge la serviciu, petrec un timp împreună cu soția mea în rugăciune și în citirea Bibliei. Cartea *Proverbe* conține sfaturi înțelepte pentru viața practică, pentru conducerea unei afaceri și mai cuprinde și multe principii pentru o viață de succes. Încheiem timpul nostru cu rugăciune cerându-i lui Dumnezeu binecuvântarea Sa peste noi în acea zi, înainte de a ne despărți. Sprijinul celor pe care îi iubim este așa de vital succesului nostru, în calitate de ființe umane, încât, fără

acesta, noi nu am putea folosi niciodată întregul nostru potențial în oricare domeniu al vieții.

Cred că următorul citat ar trebui să fie pus la oglinzile tuturor băilor din lume:

M-am trezit devreme într-o dimineață
Și m-am grăbit să încep acea zi.
Aveam așa de multe de făcut,
Că nu am avut timp să mă rog.
Problemele se rostogolesc în jurul meu
și fiecare datorie e mai grea.
Mă mir de ce nu mă ajută Dumnezeu?
Iar El răspunde: „Că n-ai cerut."
Am vrut să văd bucurie și frumusețe,
Dar ziua s-a zbătut în gri și rece,
Mă mir de ce nu mi-a arătat Dumnezeu,
Iar El răspunde: „Dar nu ai căutat."
Am încercat să vin în a Domnului prezență,
Am încercat toate cheile de la încuietoare,
Și Dumnezeu încet și iubitor a replicat:
„Copilul Meu, n-ai ciocănit."
M-am trezit devreme dimineața asta,
Și-am luat o pauză înainte de-a mă avânta în zi.
Aveam atât de mult de realizat,
Că trebuia să îmi fac timp și de rugat.

Clubul Optimiștilor a adoptat un crez numit *Atitudinea mea*, o rugă sau o afirmație care îți va schimba în mod vizibil viața dacă ai trăit cu o atitudine negativă.

- Să fiu așa de tare ca nimic să nu-mi tulbure pacea minții.
- Să vorbesc despre sănătate, fericire și prosperitate fiecărei persoane pe care o întâlnesc.
- Să-i fac pe toți prietenii mei să simtă că au valoare.

- Să privesc partea bună a oricărui lucru și să fac ca optimismul meu să devină realitate.
- Să mă gândesc numai la ce-i mai bun, să lucrez cel mai bine și să mă aștept la ce-i mai bun.
- Să fiu la fel de entuziasmat de succesul altora, cum sunt de al meu.
- Să uit greșelile trecutului și să merg înainte spre mai mari realizări ale viitorului.
- Să am o înfățișare veselă tot timpul și să ofer fiecărei persoane pe care o întâlnesc un zâmbet.
- Să acord atât de mult timp îmbunătățirii mele, încât să nu mai am timp să îi critic pe alții.
- Să fiu prea mare pentru îngrijorare, prea nobil pentru mânie, prea tare pentru frică, prea fericit să mai pot da loc presiunilor necazului.

Timpul de învățat

Peter Drucker spune: „Cunoștința trebuie îmbunătățită, provocată și sporită în mod constant sau va dispărea".

Când conduci de la sau spre locul de muncă poate fi un timp excelent pentru a putea asculta casete care să te motiveze și să te inspire. Cavett Robert afirmă: „Fă din timpul tău de șofat timpul tău de învățat. Fă-ți o școală pe roți". Aceasta este ceea ce am eu. O persoana obișnuită poate face echivalentul a două cursuri universitare pe an doar șofând spre serviciu și înapoi.

Prezența la seminarii inspiratoare și educaționale s-a dovedit a fi o bună investiție în mintea mea. Cel mai bun rezultat al unei investiții este investirea în mintea ta, de obicei de 100% sau mai mult în primul an.

„În următorii cinci ani vei fi aceeași persoană care ești astăzi cu excepția oamenilor pe care îi întâlnești, a cărților pe care le citești și a casetelor pe care le asculți."
„Mărețul" Charles Jones

Nu toți cititorii sunt lideri și nici toți liderii nu sunt cititori.* Biblioteca mea este plină de cărți bune care m-au inspirat, motivat și împuternicit să-mi realizez țelurile. Țelul meu este să citesc o carte la fiecare două săptămâni. Citesc cărți care mă inspiră și mă educă.

Nu există probleme, doar provocări

„Problemă" este unul dintre cuvintele pe care mi le-am propus să le scot din vocabularul meu. L-am înlocuit cu cuvântul „provocare". Chiar interzic familiei sau angajaților mei să vină la mine și să zică: „Avem o problemă". Percepția lor cu privire la o situație, pe care ei o văd a fi o problemă, nu îmi schimbă percepția mea cu privire la aceasta ca fiind o posibilitate de a crește sau o provocare. Deseori provocările vin mascate în probleme.

Doctorul Norman Vincent Peale ne spune povestirea unui tânăr care a venit la el pe a cincea stradă din New York City, apucându-l de rever și spunându-i: „Doctore Peale, vă rog să mă ajutați. Nu pot face față problemelor mele. Sunt prea multe."

Doctorul i-a răspuns: „Uite ce e. Dacă ai să-mi dai voie, am să-ți arăt un loc unde sunt oameni fără probleme."

Tânărul a zis: „Dacă puteți face asta, aș da orice ca să ajung acolo."

---

* În limba engleză autorul face un joc de cuvinte cu cuvintele *lideri – **leaders*** și *cititori – **readers*** care, fonetic, par a fi aceleași cuvinte (n. trad.)

Doctorul i-a replicat: „Poate că nu ai vrea să mergi acolo, dacă ai vedea locul mai întâi. E la vreo două blocuri distanță de aici."

Ei au mers împreună la cimitirul Forest Lawn și doctorul Peale i-a zis: „Uite, aici se află o sută cincizeci de mii de oameni. Din întâmplare, știu că nici unul din ei nu are probleme."

Majoritatea oamenilor, doar dacă nu au tendințe sinucigașe, nu ar considera că a se alătura celor morți din cimitirul Forest Lawn, ar fi o modalitate drastică pentru a scăpa de problemele lor. Cu toate acestea, în realitate, ei nu au trăit niciodată. Atitudinea lor i-a determinat să ducă o existență morbidă pe care au numit-o viață.

Un vultur este cel mai bun exemplu de a arăta cum să facem față furtunilor care se abat asupra vieților noastre din când în când. Vulturul, un vechi simbol al libertății și al puterii, poate simți venirea furtunii și începe să zboare chiar în mijlocul ei. Vulturul își fixează aripile pentru a prinde curenții de aer, care îl poartă la o altitudine mai ridicată decât nivelul furtunii, unde așteaptă ca furtuna să se calmeze.

Și noi am putea lua în piept furtunile din viețile noastre, înălțându-ne deasupra lor ca un vultur. Putem experimenta aceeași libertate și putere sau ne putem petrece viața ca un curcan pe pământ, lăsând ca furtuna să izbească în noi, în timp ce ne plângem de problemele noastre. Ești cumva un curcan sau un vultur? Alegerea este a ta. Atitudinea ta îți va determina altitudinea la fel cum o face un vultur. Alege o atitudine mentală pozitivă și apoi înalță-te cu vulturii.

Las-o să se șteargă

O atitudine mentală pozitivă împuternicește, încurajează și îi îmbogățește pe cei din jurul nostru în timp ce noi radiem o aură de pace, dragoste, bucurie și încredere în sine, fără aroganță.

În America de Nord, la momentul scrierii acestei cărți, noi abia începem să ne revenim dintr-o recesiune economică de cinci ani care a fost cea mai dificilă de la marea criză a anilor 1930. Totuși, aceasta a fost o recesiune doar pentru cei care au ales să facă parte din ea prin atitudinile lor. Personal, eu nu am ales să particip, ceea ce a devenit evident pentru cei cu care făceam afaceri. Atitudinea mea a spus: „Aceasta nu este o recesiune, ci o oportunitate fantastică pentru creșterea acțiunilor și a pieței".

Acum câțiva ani în urmă am primit un telefon de la un contabil șef de la o bancă mare care se ocupa de unele dintre proiectele noastre de finanțare. Convorbirea a început ca de obicei cu „Bună! Cum merge afacerea?" Când am răspuns „Excelent!" el a replicat: „Măi, Ben, nu știu ce ai tu, dar ar trebui să o îmbuteliezi și să o vinzi."

Partea cea mai bună este că e ceva gratis. O atitudine pozitivă este la dispoziția ta printr-o simplă alegere.

Înconjoară-te cu cei mai optimiști oameni pe care îi poți găsi. Oamenii pesimiști te trag în jos mai repede decât îi poți ridica tu. Evită persoanele pesimiste pe cât poți tu de mult. Pesimismul este contagios. Nu cultiva o mentalitate negativă; fii optimist, încrezător.

Două broaște au căzut într-o cutie de smântână
Sau cam așa mi s-a spus mie.
Marginile cutiei erau alunecoase și abrupte,

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Și smântâna era multă și rece
„O, ce folos?" a spus prima,
„Așa ne e sortit, nu se întrevede nici un ajutor
Adio, prieteni! Adio, tristă lume!"
Și în lacrimi ea s-a înecat.
Dar a doua, de fel mai aprigă,
Surprinzător a pedalat,
În timp ce fața și-o ștergea de smântână
Și ochii smântâniți.
„Voi înota puțintel," a spus ea
Sau cam așa mi s-a spus:
„Că lumii n-ar ajuta deloc
Că mai este-o broască moartă."
Cam o oră sau două s-a zbătut și-a înotat,
Și nici o clipă să murmure nu a-ncercat,
Ci doar s-a zbătut și-a înotat, și-a înotat și s-a zbătut
Și-apoi a sărit afară din acel unt.

Autor necunoscut

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PUTEREA BOGĂȚIEI

Majoritatea oamenilor cred că dacă ar câștiga mai mulți bani ar fi mai fericiți. Ei cred că dacă vor avea un venit mai mare le vor dispărea problemele. Pot spune din experiență că este mai distractiv să câștigi un milion de dolari pe an, decât să pierzi un milion de dolari pe an. Eu le-am făcut pe amândouă! Cu toate acestea, adevărata bucurie nu a venit doar în urma câștigării banilor, ci și din împărțirea lor cu alții. Puterea banilor este într-adevăr uimitoare. Dacă sunt dați pe mâini bune, pot fi de folos, pot să vindece și să creeze valoare pentru sine și pentru alții.

Crearea bogăției

Prima cheie a mânuirii vieții tale financiare este abilitatea de a crea bogăție. Notează faptul că nu am spus să câștigi bogăție. Adevărata bogăție nu poate fi câștigată, ci trebuie să fie creată. Noi suntem recompensați în mod proporțional cu contribuția noastră în societate. Dacă creștem valoarea contribuției noastre atunci și venitul nostru va crește ca atare.

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Parcă și aud pe cineva întrebând: „Dar cum rămâne cu Maica Tereza? Privește la valoarea ei față de societate și vei vedea că nu este bogată". Înseamnă că poate încă nu înțelegi Legile Secerișului. Maica Tereza sădește dragoste, nu bani, de aceea ea este cea mai iubită persoană din lume. Cine n-ar iubi o persoană ca ea?

Pune-ți următoarele întrebări: „Cum pot realiza ceea ce fac acum în mai puțin timp? În ce fel aș putea reduce costurile de producție? Ce schimbare de carieră ar crește valoarea timpului meu?" A câștiga mai mult nu înseamnă neapărat a munci mai multe ore.

Întreținerea bogăției tale

Cheia păstrării averii pe care o ai – nu mai este nevoi să spun – este să cheltui mai puțin decât câștigi. Pare ușor, dar este destul de uimitor să vezi cât de repede pot să ajungă cheltuielile tale la același nivel cu câștigul tău, iar apoi să-l depășească, dacă sunt lăsate la voia întâmplării.

Multiplicarea bogăției tale

Sporirea bogăției tale vine în urma investirii banilor tăi și a "magiei" dobânzii compuse. Dobândă compusă înseamnă că dobânda ta începe să câștige pentru tine mai multă dobândă.

O altă cale de a-ți crește în mod rapid bogăția este așa numita *pârghie*. Este mult mai riscantă, dar este și mai distractivă! Un bun exemplu de pârghie este să cumperi un imobil de 100.000$ cu un depozit inițial de 10%. Să presupunem că ai vinde acea proprietate într-un an cu un profit de 10.000$. Aceasta ar însemna o rată a profitului de 10%, dar va fi o amortizare de 100% a investiției.

Protejarea bogăției tale

În societatea litigioasă de astăzi, protejarea bunurilor este un subiect foarte important. Bogătașii au capetele ridicate deasupra mulțimii și tot ei sunt cei susceptibili la procese, majoritatea fiind frivole. Cel mai bun sfat aici este să consulți un expert înainte de a fi nevoie să o faci.

Există, cu toate acestea, două bunuri pe care le-am descoperit a fi cele mai valoroase și mai bune dovezi pentru creditori: ceea ce câștigi prin experiență și ceea ce dai fără să aștepți nimic. Deci, se poate vedea că nu poți pierde totul.

Bucurându-te de bogăția ta

Prea mulți oameni așteaptă până la pensionare ca să se poată bucura de averea lor. Din nefericire, mulți sunt și cei care nu ajung până la acest stadiu al vieții.

Începe chiar acum să te bucuri de averea ta prin a te recompensa ocazional pentru o slujbă bine făcută. Începe chiar acum să te bucuri de victoriile tale.

Nimic nu-ți poate oferi mai multă bucurie decât să dăruiești din ceea ce ai. Anthony Robbins spune că „Adevărata bogăție este o stare, **un sentiment al abundenței absolute**".

Dăruind din bogăția ta

Legea dăruirii este un alt principiu universal de succes care funcționează, fie că îl credem, fie că nu. Am aplicat personal principiul dăruirii de bani, timp și iubire, în cadrul afacerii și a vieții mele, în ultimii zece ani. Funcționează! Împreună cu soția mea, am trăit miracolul dăruirii a sute de mii de dolari în timp ce am observat și

cum aceștia se întorceau la noi din belșug. E ca și când ai vrea să bei dintr-un hidrant. E greu să bei tot.

Biblia spune în Luca 6:38: „Dați, și vi se va da; ba încă, vi se va turna în sân o măsură bună, îndesată, clătinată, care se va vărsa pe deasupra. Căci cu ce măsură veți măsura, cu aceea vi se va măsura".

Deci, eu dau așteptând să primesc. Aceasta este ceea ce spune Legea și, dacă o aplici, vei vedea că ea funcționează întocmai. A da cu așteptarea de a primi ceva în schimb nu este greșit sau egoist, dacă motivele noastre sunt corecte și continuăm să ne folosim resursele pentru a-i binecuvânta pe alții.

Îi admir și îi respect enorm pe marii oameni de afacere R. G. LeTrourneau și Paul J. Meyer, care și-au împărțit vasta lor bogăție cu alții. Ei au atribuit o mare parte din succesul lor Legii Dăruirii. Le sunt recunoscător că ei au fost doritori să lase în urma lor un puternic imbold pentru oamenii de afaceri ca și mine prin a împărtăși în scris despre experiențele lor. Mai sunt multe alte afaceri și indivizi astăzi, alături de mine, care trăiesc miracolul dăruirii, atât în momente bune cât și în cele mai puțin bune. De ce? Deoarece „legea dăruirii" nu cunoaște ceea ce noi numim recesiune.

Restaurantele McDonald's sunt implicate în mari acte de generozitate. Casele Ronald McDonald oferă refugiu părinților atunci când copiii lor sunt spitalizați. Această companie a înregistrat o creștere enormă într-o piață înapoiată și a avut un profit de șapte sute de milioane de dolari în 1991, când multe companii și mulți patroni își închideau porțile.

Stanley Tam (de la compania *U.S. Plastics*) a început prin a da, atunci când și-a început afacerea și nu avea

destui bani să-și umple rezervorul mașinii, în calitate de comis voiajor pe șosea. Astăzi el dă aproape două milioane de dolari pe an. El spune: „Eu dădeam cu lopata și Dumnezeu arunca înapoi cu lopata, iar lopata Lui este mai mare".

Rich DeVos de la Amway a donat un milion de dolari lui Robert Schuller pentru a-l ajuta să construiască Catedrala de Cristal. În 1991, cifra de afaceri a Companiei Amway a crescut la 3,1 miliarde de dolari, de la 2 miliarde în anul anterior, cea mai mare creștere în istoria acestei companii.

Paul J. Meyers, fondatorul instituției Success Motivation Institute Inc., este un alt individ remarcabil care deține mai mult de 20 de afaceri și face acte de caritate, donând 50% din venitul său. Media lunară a donațiilor lui este de 342.000$.

Dă din primele roade nu din resturi

Dacă vrei ce-i mai bun, dă din ce ai mai bun. Prea multe persoane dau din gunoiul lor și apoi se miră că tot asta primesc din partea vieții.

L-am auzit pe Bob Proctor spunând că „noi ne naștem bogați; numai că unii dintre noi nu mai avem bani gheață". Scuza favorită pentru oameni ca să nu dea este că „ei nu-și pot permite", sau „că nu au mărunt". Dă-mi voie să îți spun din experiență că nu-ți poți permite să nu dai. Să fim cinstiți: ne putem permite orice, dacă dorim ceva cu tot dinadinsul. Dacă dăruirea nu devine o prioritate, atunci nu vor mai fi bani sau timp de ajuns să mai dai. Dă din ce ai mai bun, nu din resturile tale.

Aud deseori oamenii spunând: „Am să încep să dau, după ce îmi voi plăti toate datoriile". E ca și când ai

spune: „Am să încep să plantez, după ce-mi voi culege prima recoltă". Legea Dăruirii funcționează doar într-un fel: „dă și ți se va da". Nicăieri nu vei mai descoperi această lege să funcționeze în ambele sensuri. Noi trebuie să dăm sau să semănăm întotdeauna. De asemenea, trebuie să semănăm și să dăm întotdeauna ceea ce așteptăm să culegem sau să primim.

Unde sau cui să-i dăruiești?

Îți poți imagina pe cineva să mănânce la McDonald's și să plătească la Burger King* ? Sună absurd, dar cam asta fac mulți oameni cu dăruirea lor.

Cred că zeciuiala (a zecea parte) din venitului tău aparține acelei biserici care te hrănește spiritual. Știu că unii se întreabă, acest zece la sută se plătește înainte sau după plătirea taxelor? Dacă așa stau lucrurile, înseamnă că în mod evident ai pierdut din vedere dăruirea din primele roade. Dărnicia ta ar trebui să fie îndreptată spre organizațiile de caritate, care au o responsabilitate financiară sau unde vezi o nevoie. Ascultă-ți inima. Ea îți va spune ce trebuie să faci.

Cum să dau?

Dăruirea trebuie făcută cu bucurie pentru a fi bine primită. Nu este nimic în lume care să-ți dea așa mari satisfacții sau să fie atât de încântător ca dăruirea, aceasta doar dacă atitudinea ta este corectă. Personal nu-mi place să primesc un cadou dacă cel care mi-l oferă este șovăielnic în a mi-l oferi. Noi iubim pe dătătorul voios și la fel o face și Dumnezeu.

---

* *Burger King* este un restaurant fast-food de genul celor McDonald's (n. trad.)

Plănuiește-ți dăruirea prin a o pune în planul tău de buget personal, la începutul fiecărui an, și numește-o donații de caritate. Fă-ți bugetul înaintea plătirii taxelor din venitul tău. A da în ultimul moment, în grabă naște de cele mai multe ori o atitudine de cârtire. Planifică-ți dăruirea și vei deveni un dătător voios.

Trăirea din abundență necesită dăruire din abundență.

Riscul

Când majoritatea oamenilor se gândesc la bunuri, ei de fapt se gândesc la bani sau la sumele dintr-un cont care reprezintă bunurile pe care le dețin ei. Totuși, bunurile noastre mai includ și timpul nostru, talentul nostru, potențialul nostru, sănătatea noastră, abilitățile noastre de creativitate, credința noastră, familia noastră, prietenii noștri și așa mai departe.

Proprietatea înseamnă că avem un drept asupra unui bun. Aceasta nu înseamnă că noi îl și administrăm, ne bucurăm sau profităm de faptul că suntem în posesia acestui bun, și nici nu înseamnă că noi împărțim acest bun cu oamenii din jurul nostru. Proprietatea înseamnă că „noi deținem acest bun".

Folosește-le sau le vei pierde

Când e vorba de îndemânare sau talent, neglijăm adesea folosirea întregului potențial pe care ni l-a dat Dumnezeu. Acest potențial ne-ar putea permite să realizăm lucruri mari în cadrul vocației alese, deși deseori alegem o viață de mediocritate în schimbul excelenței. Consideră îndemânările și abilitățile tale ca fiind cele mai mari bunuri. Folosește cât mai bine

fiecare bun. Doar atunci îți vei da seama de adevărata lor valoare.

Timpul

Timpul este cel mai de preț bun pe care îl poate deține cineva, deși este singurul bun care este oferit în mod egal tuturor oamenilor la naștere. Ceea ce realizăm într-o zi de douăzeci și patru de ore este determinat de felul în care ne administrăm timpul sau, mai clar, pe noi înșine. Administrarea corectă a timpului nostru va reduce mult din intensitatea sresului în viețile noastre. Stresul este de obicei cauzat de lucrul în tensiune până la un termen limită, motiv principal pentru care oamenii nu își stabilesc sau aleg să nu-și stabilească țeluri pentru viețile lor.

Fă-ți o listă cu *Activități de făcut* la sfârșitul fiecărei zile pentru ziua următoare. Stabilește importanța fiecărei activități de pe lista ta. Nu-i lăsa pe alții să fure din timpul tău. Este cel mai valoros bun pe care îl ai. Felul în care îți folosești timpul va determina felul în care timpul te folosește pe tine.

Dă din bunurile tale. Nu le aduna. Dând din bunurile tale poți evita atitudinea de lăcomie și de egoism. Dăruind din ceea ce ai, faci ca proprietatea să fie mai plăcută. A le oferi oamenilor o călătorie cu elicopterul meu, să le dau voie să călărească pe caii mei, să conducă ATV-ul meu, să se dea cu snowmobilul sau să înoate în piscina noastră îmi face tot atâta plăcere ca și când aș face eu aceste lucruri. Aici intervine din nou Legea Dăruirii.

Riscă, nu-ți îngropa talantul

Majoritatea oamenilor n-ar păși din barcă, pe apă, dar cu toții se așteaptă să meargă pe ape. Ei merg tiptil

prin viață, se joacă în siguranță, sperând să ajungă la pensionare, ca mai apoi să își dea seama că regretă faptul că nu au îndrăznit niciodată să se aventureze în afara zonei lor de confort. Ei se simt de parcă și-au irosit o mare parte a potențialului lor. Apoi, din nou, nu vor ști de fapt niciodată care a fost potențialul lor pentru că nu au îndrăznit niciodată să învingă. Ei nu au pășit niciodată în credință, deoarece le-a fost frică să nu se înece; în schimb, au stat în barcă până ce s-a scufundat. Aceasta este existență nu trăire! Există o diferență.

Noi ori pășim înainte spre frică, ori înapoi spre siguranță. Noi am fost născuți să învingem, dar există și posibilitatea să pierdem. Noi dăm voie altor oameni să pună frână potențialului nostru. Trebuie să ieși afară din barcă, să pășești pe apă și să privești minunile ce vor avea loc în viața ta. Fă-o!

Toate lucrurile sunt cu putință celui ce crede. Deci, în loc să spui: „Am să cred când voi vedea", începe să crezi. Ai să vezi tu după aceea.

Riscurile trebuie asumate, deoarece cel mai mare risc din viață este să nu riști nimic. Persoana care nu riscă nimic, nu face nimic, nu are nimic și este un nimic. Nu există succes sau eșec fără risc!

Poți să eviți suferința și durerea, dar pur și simplu nu poți să înveți, să simți, să schimbi, să crești, să iubești și să trăiești fără ele. Astfel, înlănțuit de certitudini, devii un sclav care și-a pierdut libertatea. Ești liber doar dacă îți asumi niște riscuri!

RISCURI

A râde înseamnă a risca să treci drept nebun

A plânge înseamnă a risca să treci drept sentimental

A întinde mâna cuiva înseamnă a risca să te implici
A-ți expune sentimentele înseamnă a risca să te expui pe tine însuți
A-ți pune ideile și visele tale înaintea unei mulțimi înseamnă a risca pierderea lor
A iubi înseamnă a risca să nu fii iubit în schimb
A trăi înseamnă a risca să mori
A spera înseamnă a risca să disperi
A încerca înseamnă a risca să eșuezi

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 15

INTEGRITATE, ONESTITATE ȘI CARACTER

Obiceiurile sunt ca o frânghie la care împletim în fiecare zi. Nu va trece mult și acele firișoare subțiri vor forma o frânghie groasă, care va fi greu de rupt.

„Gândurile duc la un scop, scopurile se desfășoară în acțiune, acțiunile formează obiceiuri, obiceiurile determină caracterul, iar caracterul stabilește destinul nostru." Tyron Edwards

Forța obiceiului ne poate împinge cu ușurință spre succes sau eșec. Cu cât facem ceva mai des, cu atât mai mult tindem să facem acel lucru din nou. Obiceiul poate fi cel mai bun servitor sau cel mai rău stăpân. Ceea ce alegem la început poate deveni o constrângere la sfârșit. Obiceiurile, fie bune, fie rele, aduc întotdeauna o anumită satisfacție. Putem scăpa de obiceiuri doar prin a căuta altul, o formă mai bună de satisfacere a acelor nevoi.

Obiceiul

Eu sunt tovarășul tău, în fiecare zi.
Eu sunt cel mai mare ajutor al tău sau cea mai grea povară a ta.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Eu te împing înainte sau te trag în jos spre eșec.
Sunt cu totul la porunca ta.
Jumătate din lucrurile pe care le faci mi le-ai putea încredința și mie,
Și le-aș face la fel de repede și la fel de bine.
Sunt administrat cu ușurință; trebuie să fii doar ferm cu mine.
Arată-mi exact cum trebuie făcut ceva,
Iar după câteva lecții o voi face automat.
Sunt servitorul tuturor oamenilor mari.
Dar, vai, și al tuturor eșecurilor lor.
Pe cei care sunt mari i-am făcut mari.
Pe cei care-s falițti eu i-am făcut falițti.
Nu sunt o mașină, deși lucrez cu toată precizia unei mașini,
Plus inteligența unui om.
Mă poți folosi spre profit sau spre ruină;
Pentru mine nici nu contează.
Ia-mă, pregătește-mă, fii ferm cu mine
Și-ți voi pune lumea la picioarele tale.
Fi tolerant cu mine și te voi distruge.
Cine sunt eu?
Eu sunt OBICEIUL

Autor necunoscut

Caracterul

Caracterul este capacitatea de a duce la îndeplinire o decizie bună, după ce a trecut emoția luării acelei decizii. Următoarele șapte trăsături sunt comune persoanelor cu un bun caracter:

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1. Bunătate

A fi bun nu înseamnă a fi scumpul-scumpilor. Unii oameni sunt așa de ipocriți încât refuză pe oricine, chiar și pe Dumnezeu uneori. Știți că vorbesc despre aceia de tipul „Sfântul". Am auzit spunându-se care ar fi diferența dintre un creștin și un politician: „politicienii mărturisesc păcatele altor politicieni; creștinii și le mărturisesc pe ale lor." Bunătatea nu înseamnă să fii intolerant cu privire la păcatele altora, ci mai degrabă să fii intolerant cu ale tale.

A fi religios și a fi milos nu presupun neapărat bunătatea. Bunătatea trebuie să însoțească credința și compasiunea trebuie să însoțească bunătatea. Ce trist ar fi să vezi o persoană bună care nu are milă față de cei flămânzi, răniți sau singuri.

2. Cunoștința

Cei ignoranți eșuează, deoarece ei nu studiază, nu caută, nu gândesc, pe când unii găsesc a fi bine să aibă o mândrie perversă în a fi ignorant, de parcă ar fi mai buni cu ea. Totuși, multe persoane educate eșuează, deoarece duc lipsă de înțelepciune. Înțelepciunea este „aplicația cea mai îndemânatică a cunoștinței". Cei educați au informații, pe când cei înțelepți știu cum să le aplice.

Primul pas spre libertate este cunoașterea adevărului. Apoi, avem nevoie de stăpânire de sine, pentru a acționa în conformitate cu adevărul pe care îl cunoaștem în prezent.

3. Autocontrolul

Autocontrolul este puterea de a face ceea ce vrei să faci. Acesta este mai important pentru succesul real și îndelungat al unei persoane, decât puterea sau talentul natural.

Un atlet trebuie să accepte o disciplină riguroasă de pregătire pentru a putea fi competitiv. Majoritatea oamenilor eșuează în atingerea întregului lor potențial în procesul realizării adevăratului succes și al fericirii din pricina faptului că ei sunt ca un atlet înnăscut, care duce lipsă de autocontrolul de care are nevoie pentru a se antrena. În loc să se bucure deplin de victorie și să primească medalia de aur, ei își trăiesc viețile în mediocritate, satisfăcuți fiind doar să spună că aleargă și ei în cursă. Nu ne putem atinge niciodată întregul nostru potențial în viață fără autocontrol.

Fără autocontrol, ne îndreptăm înspre autodistrugere. La fel ca o mașină care este scăpată de sub control, oamenii care duc lipsă de autocontrol abia dacă știu încotro se îndreaptă și la ce primejdii se pot expune pe parcurs. Autocontrolul ne menține în direcția cea bună, aceasta doar dacă am ales calea cea bună pe care s-o urmăm. Atunci când deținem controlul, putem schimba direcția când vrem.

A ne schimba destinația necesită ceva timp. Chiar dacă am deține controlul și am fi capabili să schimbăm direcția imediat, schimbarea destinației presupune timp necesar călătoriei înspre aceasta. Adevărata libertate în viață vine din ceea ce tu, în ființa ta lăuntrică, dorești să faci, mai degrabă decât să fii condus de forțe exterioare și de pasiunile noastre.

Autocontrolul este abilitatea de a ne disciplina pe noi înșine. Stephen R. Covey, autorul cărții *The Seven Habits of Highly Effective People* (*Eficiența în 7 trepte*), definește disciplina ca fiind „abilitatea de a face și de a te ține de promisiuni".

4. Evlavia

Este oarecum straniu felul în care noi vedem evlavia. Ezităm să spunem că o avem, dar ne simțim ofensați când ni se spune că nu suntem evlavioși. Evlavie înseamnă „a fi tare pios" sau, așa cum spune Mica, „să umbli smerit cu Dumnezeul tău".

A fi evlavios înseamnă să:

Recunoști că există Dumnezeu, Unul, care ne-a creat și acum ne susține.

Simți prezența Lui în viața ta. El este chiar aici, chiar acum!

Fii gata să faci voia lui Dumnezeu, în orice circumstanțe ale vieții, convins fiind că voia Lui este sfântă și desăvârșită.

5. Amabilitate

Amabilitatea este o atitudine de iubire a oamenilor. Amabilitatea, facerea de bine, se îndreaptă spre inima zdrobită și oferă o atingere vindecătoare, o îmbrățișare, atunci când se pare că nimănui nu-i pasă și nimeni nu înțelege. Oamenii răniți tânjesc după cineva care să se apropie de ei și să-și pună mâinile în jurul lor. Ai permisiunea mea să îmbrățișezi înainte și să pui întrebări mai târziu. Da, există și persoane care se vor împotrivi îmbrățișării tale, multe dintre ele poate că au fost victime ale abuzului din trecut. Îmbrățișează-le, însă, în ciuda împotrivirii lor.

Un om amabil este gata să ajute o persoană în vârstă. Eu nu uit niciodată cum îl conduceam pe bunicul meu acasă, în fiecare duminică, după serviciul de la biserică, când cu o mână se sprijinea în baston, iar cu cealaltă de brațul meu. Stăteam de vorbă cu el ore în șir. El avea tot timpul din lume pentru mine. El mă trata ca

pe un egal, ca pe un adult. Era așa de bun față de mine.

A fi amabil înseamnă a ajuta pe cei săraci atunci când ai putea de fapt să te uiți în altă parte. Este atitudinea de compasiune care ridică și niciodată nu dărâmă.

A fi amabil înseamnă a-ți face timp pentru cei bolnavi. Nu pot face altceva decât să mă gândesc la Mark Victor Hansen și la emoționanta povestire a lui despre Bopsy.

O mamă de 26 de ani privea spre fiul ei, care se stingea văzând cu ochii, fiind bolnav de leucemie în ultima fază. Deși era copleșită de durere, în inima ei exista o hotărâre puternică. Ca oricare părinte, ea își dorea ca fiul ei să crească mare și să-și împlinească toate visele. Acum, însă, aceasta nu mai era posibil. Leucemia avusese grijă de aceasta. Dar ea tot vroia ca visele fiului ei să devină realitate.

L-a luat de mână pe fiul ei și l-a întrebat: „Bopsy, te-ai gândit vreodată la ce ai vrea să te faci când vei crește mare? Ai visat vreodată ce ai vrea tu să faci cu viața ta?"

„Mami, mi-am dorit întotdeauna să devin pompier atunci când voi fi mare."

Mama i-a răspuns, cu un zâmbet: „Ia să vedem dacă putem să îți împlinim dorința." Mai târziu, în aceeași zi, ea a mers la departamentul local de pompieri din Phoenix, Arizona, unde s-a întâlnit cu pompierul Bob, care avea o inimă cât orașul Phoenix. Ea i-a explicat care era ultima dorință a fiului ei și a întrebat dacă era posibil ca fiul ei de șase ani să poată fi dus cu o mașină de pompieri în jurul blocului.

Pompierul Bob a spus: „Doamnă, putem face mai mult decât atât, dacă îl veți pregăti pe fiul dumneavoastră la ora șapte, miercuri dimineața, îl vom face pompier de onoare pentru toată ziua. Poate veni la sediul pompierilor și să mănânce cu noi, poate să participe la toate stingerile de incendii! Iar dacă ne veți da și măsurile lui, o să-i facem și o uniformă pe măsură, cu un coif adevărat – nu de jucărie – cu emblema Departamentului de Pompieri din Phoenix pe ea, dungi luminoase și cizme de cauciuc. Toate sunt produse chiar aici în Phoenix, ca să le putem achiziționa repede."

Trei zile mai târziu, pompierul Bob l-a luat pe Bopsy, l-a îmbrăcat în uniforma de pompier și l-a însoțit de la spital până la scara cu cârlig a camionului. Bopsy a avut ocazia să stea în spatele camionului și să ajute la cârmuire până la sediu. El era în rai.

Au fost trei apeluri de incendiu în Phoenix în acea zi și Bopsy a participat la toate trei. El a mers în diferite locuri cu mașina de stingere a incendiului, în mașina medicului și chiar în mașina șefului. A fost și filmat pentru programul de știri locale.

Împlinindu-i-se toate visele, cu toată dragostea și atenția cu care a fost tratat, Bopsy a fost așa de fericit că a trăit trei luni mai mult decât prevăzuse doctorul.

Într-o noapte, toate funcțiile sale vitale au devenit foarte slabe iar asistenta șefă, care credea în conceptul că nimeni nu trebuie să moară singur, a început să îi sune pe membrii familiei lui pentru a veni la spital. Apoi ea și-a amintit de ziua pe care Bopsy a petrecut-o ca pompier și a sunat pe șeful departamentului de pompieri; a cerut dacă era posibil să trimită un pompier în uniformă să fie cu Bopsy, în timp ce el se

pregătea de plecarea din această lume. Șeful i-a răspuns: „Putem face mai mult decât atât. Vom fi acolo în cinci minute. Îmi puteți face o favoare? Atunci când veți auzi sirenele și veți vedea luminile mașinilor, puteți să anunțați prin stație că nu este nici un incendiu? Sunt doar cei de la departamentul de pompieri care vin să-l vadă încă o dată pe unul dintre cei mai buni membrii ai săi. Și ați putea deschide fereastra la camera lui? Vă mulțumesc."

Peste cinci minute a sosit o mașină de pompieri chiar în fața spitalului, și-a întins scara spre geamul deschis de la etajul trei unde se afla Bopsy și 14 pompieri și două femei pompier au urcat în camera unde era Bopsy. Cu permisiunea mamei, ei l-au îmbrățișat și l-au ținut în brațe și i-au spus cât de mult îl iubeau.

Cu suflarea sa de muribund, Bopsy s-a uitat la șeful departamentului de pompieri și a spus: „Șefule, acum sunt un pompier adevărat?"

„Ești, Bopsy," i-a răspuns șeful.

Cu aceste cuvinte Bopsy a zâmbit și apoi a închis ochii pentru totdeauna.

Jack Canfield și Mark Victor Hansen

6. Dragoste

Dragostea probabil că este cel mai important "ingredient" al succesului. Fără ea, viața noastră ar fi golită de sens. Cu ea, viața noastră are însemnătate și căldură. Putem învăța să trăim doar dacă învățăm să iubim.

7. Perseverență

„Dacă ar trebui să aleg o calitate, o caracteristică personală pe care o văd a fi cea mai corelată cu

succesul, în oricare domeniu ar fi să fie, aș alege perseverența, hotărârea, dorința de a rezista până la sfârșit, să fii pus la pământ de șaptezeci de ori și să te ridici de pe podea spunând: „Urmează numărul șaptezeci și unu!" Richard M. DeVos

Abraham Lincoln, unul dintre cei mai mari președinți ai Americii, a eșuat de șase ori în încercarea de a ajunge în biroul politic.Dar a și câștigat de șase ori și, în cele din urmă, a devenit președinte.

Thomas Edison, marele inventator al becului electric, a făcut aproape 18.000 de experimente înainte de a-și atinge țelul. Unii oameni ar spune că a eșuat de 18.000 de ori.

Este cumva trecutul tău plin de eșecuri sau de experiențe ratate? E mult mai ușor să perseverezi dacă le privești ca fiind doar experiențe, pur și simplu.

„Majoritatea oamenilor renunță atunci când sunt aproape să obțină succesul. Ei renunță pe ultima sută de metri. *Se dau bătuți în ultimul minut al jocului, la un pas de reușită.*" H. Ross Perot

Perseverența presupune răbdare, o virtute rar găsită la oamenii hotărâți, plini de energie, ca și mine. Cum răbdarea nu vine de la sine, trebuie să o învățăm. Uneori copiii noștri sunt cei mai buni profesori ai răbdării.

Abaterea

Motivul cel mai comun al lipsei de perseverență este abaterea de la sensul în care mergem. Cum ne motivăm pe noi înșine pentru a putea merge înainte? Iată secretul: ne amintim care este motivul pentru care am început. Majoritatea am experimentat acest principiu al abaterii în domeniul exercițiului fizic. Auzim pe cineva

că ne spune ce bun este jogging-ul pentru sănătatea noastră. Începem cu elan să alergăm în fiecare dimineață. Nu după mult timp, însă, elanul scade și mai alergăm doar o dată pe lună. Am pornit atunci cu un motiv bun, dar, oarecum, se pare că am fost deviați de la cursul nostru, de ceva nevăzut.

Autocompătimirea

Atitudinea „săracul de mine" nu este una care să ducă la răbdare. Mulți oameni se mulțumesc cu o **petrecere de milă**, însă, dacă ar fi perseverat cât de cât, ar fi putut sărbători o **petrecere de victorie**.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 16

BUCURIA ÎMBRĂȚIȘĂRII

Încă din copilărie, cu toții avem nevoie de iubire pentru a putea duce o viață echilibrată. Nevoia noastră de iubire nu este diminuată o dată cu vârsta, ci mai degrabă devine un ingredient cheie pentru o bună atitudine față de sine, pe măsură ce devenim adulți. Fără ea, viața noastră este pustie și sună a gol. Dar cu ea, viața noastră vibrează de căldură și însemnătate. Dragostea este cea care face diferența între a trăi și a respira. Numai atunci când vom învăța să iubim vom putea să învățăm să trăim.

„Vei descoperi, atunci când vei privi în urmă, că momentele pe care le-ai trăit cu adevărat sunt de fapt momente în care ai făcut ceva cu iubire." Henry Drummond

O persoană sănătoasă, echilibrată, care se bucură de succes poate fi distrusă total dacă nu mai este iubită. Mulți oameni de afaceri și directori în culmea succesului au considerat dragostea partenerei de căsnicie, ca pe ceva ce li se cuvenea de drept. Ei au simțit acea dragoste a partenerului, o dragoste ce le oferea sprijin, încredere și respect de sine, de care aveau nevoie pentru a fi ceea

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ce erau, oameni de succes, fără să-și dea seama că și partenerii lor doreau să primească în schimb dragoste. Când au aflat că partenerii îi părăsesc, au fost șocați. Mulți cad într-o stare de depresie, nu mai pot mânca, nu se mai pot concentra, nu pot dormi și nu mai dau randament la slujbă. Unii chiar se sinucid.

În mai multe cazuri a trebuit să conving un om de afaceri că sinuciderea nu era o soluție, chiar dacă soția l-a părăsit.

De multe ori, un partener de căsnicie nu își va manifesta dragostea pentru ca să-și arate nemulțumirea față de ceea ce a zis sau a făcut celălalt, deoarece această pedeapsă s-a dovedit a fi foarte eficientă. Uneori neexprimarea iubirii este involuntară, este chiar o parte din ciclul emoțional al omului. Sau poate că este un simptom al schimbărilor hormonale din timpul ciclului lunar al femeii, cunoscut sub numele de sindromul premenstrual, sau SPM. SPM poate face ca o soție iubitoare și fericită să devină deprimată, iritabilă și violentă verbal, față de soțul ei, în timpul celor șapte până la zece zile dinaintea perioadei menstruale. Vestea bună este că simptomul SPM se întâlnește doar la zece la sută dintre femei și acesta dispare la menopauză.

Dacă te afli în această situație, este bine să înțelegi schimbările din comportamentul soției tale. Respectul tău de sine nu va avea de suferit atunci când îți vei da seama că ea nu-și poate controla emoțiile, în anumite perioade ale lunii.

Pe măsură ce ne bucurăm de dragostea oamenilor, avem un sentiment de vrednicie în noi înșine. Dragostea ne influențează performanța noastră la lucru, abilitatea

noastră de a gândi și felul în care noi controlăm stresul. Noi ne percepem propria valoare bazându-ne pe cantitatea de dragoste pe care o primim. Avem o nevoie zilnică de a fi reasigurați că suntem iubiți.

Fiecare șansă de a oferi dragoste este o oportunitate de a o primi. Legea universală a dăruirii se aplică din nou și în acest cadru. Cu cât oferi mai multă dragoste, cu atât mai multă dragoste primești. IUBEȘTE-I pe alții, și ei te vor iubi pe tine.

Îmbrățișarea

Mie îmi plac îmbrățișările. Am fost cunoscut ca fiind cel ce îmbrățișa pe toți cei ce-mi apăreau în cale, ceea ce poate fi ceva stânjenitor pentru tipul „macho", care nici măcar nu-și poate aminti când tatăl lui l-a luat în brațe, ca să-l îmbrățișeze. Eu profit de orice ocazie pentru a oferi o îmbrățișare și mi-am și fixat ca țel să ofer cel puțin douăsprezece îmbrățișări pe zi. Este minunat, deoarece a da o îmbrățișare înseamnă de obicei să și primești una în schimb.

Având o soție și patru copii, îmi fac uneori norma înainte de a pleca de acasă dimineața. Încearcă să dai o îmbrățișare și un sărut pe lângă un vioi „Bună dimineața". Oferă o altă îmbrățișare și un sărut atunci când pleci la muncă și la fel când te întorci de la muncă. Oferă celor din casa ta și ultima îmbrățișare și sărutul zilei după ce s-au pregătit toți de culcare sau după ce le-ai spus copiilor povestea de seară. Ultimul simțământ pe care trebuie să-l încerce copiii înainte să adoarmă este acela de a se ști iubiți de părinți, iar când se trezesc dimineața să le fie inundată ființa de același sentiment.

De fiecare dată când sosește la birou, eu îi ofer fratelui meu o mare îmbrățișare și deseori ne spunem unul altuia „Te iubesc". Îmbrățișările sunt un mod minunat de a-ți începe ziua.

Mark și Patty Hanson au făcut un *Sondaj național de îmbrățișare* și au descoperit că 83% dintre cei intervievați au crescut primind mai puțin de o îmbrățișare pe zi. Îmbrățișatul este o cale minunată de a oferi și de a primi instantaneu dragoste de la o altă persoană.

Îmbrățișatul este universal. Eu am îmbrățișat multe persoane în multe țări diferite ale lumii, iar cu câțiva ani în urmă, eu și soția am avut ocazia să oferim îmbrățișări multor orfani din Guatemala. Când am vizitat centrele de hrănire, orfelinatele și depozitele de gunoi ale orașului, am descoperit că acei copii erau flămânzi după ceva mai mult decât hrană. Aceasta era dragostea.

Nu am să uit niciodată prima mea vizită la un centru de hrănire localizat în satul Mesquital, aflat pe un teren viran în partea de sud a orașului Guatemala. Acei oameni au fugit din munți pentru a scăpa de armata rebelă și pentru a căuta o viață nouă la oraș. Dar, când au ajuns acolo, au descoperit că nu erau slujbe și nici nu-și permiteau să locuiască acolo.

Fiecare familie a început să-și construiască o casă din materiale aruncate pe care le-au găsit la groapa locală de gunoaie. Majoritatea caselor sunt construite din carton, în forme ciudate, din tinichea și resturi de lemn, de orice dimensiune. Nu există nici un spațiu între case. Casele sunt zidite unele într-altele. Mărimea medie a acestor case este de aproximativ 61mp, fără să aibă electricitate sau apă.

Imaginează-ți această priveliște. Nici o stradă pavată, ci doar o cărare murdară de lățimea unui vehicul. Nici un trotuar, ci doar șanțuri care sunt făcute pe ambele părți ale acestei cărări. Nici un geam, nici o ușă, doar câteva cârpe vechi în loc de uși. Nici un pic de teren sau de iarbă pe care să poată să se joace copiii, doar noroi și murdărie. Nici o stradă lăturalnică, doar o alee destul de lată pentru a se putea merge pe jos și, da, ai ghicit, un șanț mare.

Atunci când mașina noastră a intrat în această „groapă de iad" și am putut fi martor la ceea ce am descris anterior, în timp ce mirosul îmbolnăvitor – care venea din casele oamenilor care găteau ce găseau – a intrat în nările mele, am început să plâng. Această experiență mi-a schimbat viața pentru totdeauna. La cinci ani după această experiență pe care v-o împărtășesc, lacrimile îmi apar din nou.

Primul meu gând, de fapt, prima mea rugăciune, după ce am ieșit din automobil, a fost: „O, Doamne, iartă-mă atunci când mă plâng". Am luat o hotărâre atunci și acolo, față de mine și Creatorul meu, că îmi voi îndeplini partea în a face din lume un loc mai bun, că voi fi destul de îndrăzneț să pot schimba ceva.

Următoarea priveliște mi-a zdrobit complet inima. Copiii veneau alergând de pretutindeni, țipând „Gringos". Americanii care începuseră un program de hrănire printre acești copii, care consta dintr-o lecțiune biblică și o masă caldă de două ori pe zi, erau cei la care se refereau plin de afecțiune acești copii când strigau „Gringos". Ceea ce m-a surprins a fost faptul că acestor copii nu le era frică de mine, un străin pentru ei. În timp ce m-am aplecat și am început să-mi întind mâinile

spre a-i îmbrățișa pe acei copii murdari, mi-am dat seama cu uimire că acești copii flămânzeau după ceva mai mult decât după mâncare: erau flămânzi după afecțiune, după dragoste.

Era acolo un copilaș de vreo patru ani care nu vroia să-mi mai dea drumul. Și-a pus mâinile în jurul gâtului meu și și-a lipit strâns obrazul lui de al meu. L-am purtat așa pe copil în timp ce îi urmam pe ceilalți copii pe o cărare îngustă dintre două rânduri de bărăci, spre ceea ce era folosit ca centru de hrănire. M-am oprit ca să nu dau cu capul de prag, în timp ce am pășit într-o cameră abia luminată în care erau înghesuite câteva bănci înguste. Când a început programul din acea după amiază, cu acei copii care cântau în gura mare, micul meu prieten a slăbit strânsoarea din jurul gâtului meu și a adormit la mine în brațe. Ce imagine! Era ca și când acesta spunea: „Am găsit în cele din urmă un prieten care să mă iubească și căruia îi pasă de mine".

După ce au terminat lecția biblică, fiecare copil primea o porție de fasole neagră și pâine. Eu am fost nevoit să stau lângă micul meu prieten și să-l hrănesc.

A fost cam dificil să îi las așa pe acei copii. Totuși, am plecat o ființă schimbată și o parte din inima mea a rămas acolo în acea zi.

Am îmbrățișat sute de copii cu SIDA în timp ce am vizitat un spital de copii contaminați din Constanța, România. Am îmbrățișat pe copiii străzii din Brazilia, unii aveau doar cinci ani, și erau fără părinți și fără adăpost. I-am îmbrățișat pe acei copii lipsiți de afecțiune, de dragostea la care ar fi avut dreptul dacă ar fi avut familie și părinți care să le ofere dragostea lor. De fiecare dată ochii mei erau plini de lacrimi atunci

când am căpătat o nouă apreciere a ceea ce se numește *dragoste*.

Hotărâți să ne împărtășim dragostea cu restul lumii, am fondat organizația *Missionary Ventures of Canada*, o misiune nondenominațională care dorește să împlinească nevoile oamenilor prin implicare personală. Am trimis echipe de medici și de constructori în țările lumii a treia, împărtășind dragostea și Cuvântul lui Dumnezeu. Scopul nostru a fost construirea de școli în Guatemala. Drept rezultat al primei mele vizite în această țară și a viziunii pe care mi-a inspirat-o această vizită, mii de copii merg la școlile construite de canadienii care și-au dat, în mod voluntar, din timpul și din banii lor.

Un articol recent dintr-un ziar îi avertiza pe învățători să se abțină de la îmbrățișarea elevilor, din moment ce învățătorii devin ținte ale acuzațiilor de abuz sexual. Cât de tragic este faptul că țara noastră consideră a fi tabu îmbrățișarea (ceea ce de fapt este o expresie nesexuală a dragostei) între învățător și elev, între doi oameni care abia s-au cunoscut, între doi bărbați.

Judecătorul care îmbrățișa

Lee Shapiro este un judecător pensionat. Într-o perioadă din cariera sa, Lee și-a dat seama că dragostea este cea mai mare putere care există pe Pământ. Drept rezultat, Lee a devenit un „îmbrățișător". Colegii lui îl numeau „judecătorul care îmbrățișează" (ca opus la judecătorul care spânzură, presupun eu). El avea un abțibild pe mașina sa pe care se putea citi: *Don't bug me! Hug me!* (*Nu mă împunge! Îmbrățișează-mă!*)

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cu aproape șase ani în urmă, Lee a creat ceea ce el numește *trusa îmbățișătorului*. Pe dinafară se poate citi: „O inimă pentru o îmbrățișare". Interiorul conține treizeci de inimioare roșii brodate, cu lipici pe spate. Lee își scoate trusa de îmbrățișător și merge spre oameni, cărora le oferă câte o inimioară roșie în schimbul unei îmbrățișări.

El a devenit atât de bine cunoscut, încât este invitat deseori la conferințe și convenții pentru a împărtăși mesajul său despre dragostea necondiționată. La o conferință din San Francisco, știrile locale l-au provocat cu următoarele cuvinte: „Este ușor să oferi îmbrățișări aici la conferință unor oameni care au dorit să fie aici. Așa ceva nu ar funcționa însă în lumea de afară".

Ei l-au provocat pe Lee să ofere câteva îmbrățișări pe străzile orașului San Francisco. Urmat fiind de un car de televiziune locală, Lee a mers pe stradă. Mai întâi a abordat o femeie care trecea pe lângă el. „Bună, eu sunt Lee Shapiro, judecătorul care îmbrățișează. Ofer aceste inimioare în schimbul unei îmbrățișări." „Desigur", i-a răspuns ea. „E prea ușor", a comentat după aceea cel de la televiziunea locală. Lee s-a uitat în jur și a văzut o femeie gardian care se certa cu proprietarul unui BMW, căruia îi dăduse o amendă. El a mers drept la ea – la fel au făcut și cameramanii – și apoi i-a zis: „Se pare că ai nevoie de o îmbrățișare. Eu sunt judecătorul care îmbrățișează și îți ofer una." Ea a acceptat.

Comentatorul de televiziune a aruncat o ultimă provocare. „Uite, vine un autobuz. Șoferii de autobuze din San Francisco sunt oamenii cei mai duri, cei mai acri și cei mai mediocri din întregul oraș. Ia să vedem

dacă îl puteți face pe șofer să vă îmbrățișeze." Lee a acceptat provocarea.

În timp ce autobuzul a tras pe dreapta la o curbă, Lee a spus: „Bună, eu sunt Lee Shapiro, judecătorul care îmbrățișează. Cred că ai cea mai stresantă slujbă din lume. Astăzi ofer îmbrățișări oamenilor pentru a le ușura puțin povara. Ați dori una?" Șoferul de 1,88 m, 104 kg, s-a ridicat din locul lui, a coborât și a zis: „Da, cum să nu!"

Lee l-a îmbrățișat, i-a dat o inimioară și i-a făcut cu mâna în timp ce autobuzul pleca. Cei de la TV au rămas înmărmuriți. În cele din urmă, comentatorul a spus: „Trebuie să recunosc, sunt tare impresionat."

Într-o zi, Nancy Johnson, prietena lui Lee, a apărut în fața ușii sale. Nancy este un clovn profesionist și era în costumul de clovn, machiată și aranjată. „Lee, ia-ți câteva din trusele tale de îmbrățișător și hai să mergem la casa celor cu deficiențe."

Când au ajuns la această casă, ei au început să împartă pălării cu baloane și îmbrățișări pacienților. Lee se simțea destul de prost. El nu mai îmbrățișase până acum oameni care erau pe moarte, înapoiați mental sau chiar paralizați. A fost cu siguranță un efort pentru el. Dar după o vreme, aceasta a devenit ceva ușor, Nancy și Lee deja îi atrăseseră de partea lor pe unii doctori, pe asistente și pe unele cadre sanitare care îi urmau de la secție la secție.

. După câteva ore, au ajuns și la ultima secție. Acestea erau 34 dintre cele mai groaznice cazuri pe care le văzuse Lee vreodată în viața sa. Ceea ce vedea era atât de sinistru, încât inima sa a fost zdrobită. Dar în dorința lor puternică de a împărtăși din dragostea lor și de a schimba ceva în

viața acelor oameni, Lee și cu Nancy au pornit prin salon, urmați de cadrele medicale, având cu toții de acuma inimioare în piept și pălării cu baloane pe cap.

În cele din urmă, Lee a ajuns la ultima persoană, Leonard. Leonard avea o bărbie mare albă pe care i se prelingea saliva. Lee l-a privit și a spus: „Hai să mergem, Nancy, pentru acesta nu putem face nimic." Nancy a replicat: „Haide Lee. Și el este o ființă umană, nu-i așa?" Apoi ea i-a pus o pălărie amuzantă cu baloane pe cap . Lee și-a luat una din micile lui inimioare și le-a pus pe bărbia lui Leonard. A răsuflat adânc, apoi s-a aplecat și l-a îmbrățișat.

Dintr-o dată Leonard a început să țipe în gura mare: „Ieeeee! Ieeeeee!" Alți pacienți din salon au început să facă gălăgie cu lucrurile din acel salon. Lee s-a întors spre personal ca să i se ofere vreo explicație, numai că fiecare doctor, asistentă și cadru medical erau în lacrimi. Lee a întrebat pe asistenta șefă: „Ce se întâmplă?" Și Lee nu va uita niciodată ceea ce i-a spus ea: „Aceasta este prima dată în 23 de ani când l-am văzut pe Leonard zâmbind."

Cât de simplu este să faci ceva pentru ceilalți.

Jack Canfield și Mark V. Hanson, *Chicken Soup for the Soul* (*Supă de pui pentru suflet*)

A face un obicei din îmbrățișat

Noi putem face ceva pentru ceilalți, pur și simplu îmbrățișând cel puțin douăsprezece persoane în fiecare zi, privindu-i în ochi și spunându-le că ne pasă de ei.

Dragostea este dragoste doar dacă este dăruită și trebuie dăruită pentru a putea fi primită în schimb. Oamenilor nu le pasă cât de mult știi, până ce nu vor

afla cât de mult îți pasă. O altă cale de a-ți exprima dragostea este aceea de a oferi fiecărei persoane pe care o întâlnești un zâmbet dulce.

Fiica mea de doisprezece ani, Krystal, își exprimă dragostea ei față de mine prin a-mi scrie cele mai dulci bilețele de dragoste pe care le lasă pe noptiera mea. Le găsesc de fiecare dată când îmi înnod cravata dimineața. Copiii mei mă sună zilnic la birou să îmi spună că mă iubesc. Ei mă întreabă la ce oră vin acasă și încheie conversația prin a mă întreba: „Tati, rămâi acasă deseară?"

Un mod frumos de a-ți arăta dragostea și aprecierea față de cineva este și acela de a-i oferi flori. De Sfântul Valentin, cu patru ani în urmă, am adus acasă o duzină de trandafiri, așa cum fac în unele ocazii. Când fiica mea, Krystal, a văzut trandafirii mamei ei, m-a întrebat: „Tati, când ai să începi să-mi aduci și mie acasă trandafiri?" Așa că după vreo opt zile i-am adus opt trandafiri pentru cea de-a opta ei aniversare și ea a fost încântată. Iată și bilețelul pe care l-am descoperit a doua zi dimineața pe oglinda mea, în timp ce mă îmbrăcam:

Dragă Tati,

Te iubesc, și tu ești unul dintre cei mai buni tătici. Vreau să-ți arăt această poezie pe care am scris-o!

Recunoștință

Sunt mulțumitoare pentru un cămin
Care este așa de cald în interior,
Îmi place camera mea mare
Care este tare mare și latã.
Sunt mulțumitoare pentru Mama și pentruTatăl meu
Ei sunt o familie frumoasă

Chiar dacă ne mai certăm uneori
Ne împăcăm, pe parcurs, fericiți.
Sunt mulțumitoare pentru prietenii mei,
Sunt tare drăguți cu mine.
Ne plăcem așa de mult,
Ei sunt atât de drăguți cât pot să fie.
Sunt mulțumitoare pentru hrana mea
Mama mea este o gospodină bună.
Ea face mâncare tare bună
Fără nici o carte.
Sfârșit
Îți mulțumesc pentru florile pe care mi le-ai dat,
Sunt minunate.

Cu dragoste, Krystal

Vorbește în dragoste

Vorbește cu amabilitate. În calitate de lider în afaceri, am descoperit că a vorbi pe un ton amabil, iubitor (dar uneori și ferm) este calea cea mai bună de a câștiga respect. Complimentele, cuvintele drăguțe de laudă și reasigurare că îi iubești pe cei cu care lucrezi vor zidi încrederea de sine a oamenilor din jurul tău, dar și tu te vei simți mai bine în cadrul acestui proces. Este uimitor atunci când încerci să prinzi pe cineva făcând ceva bine, cât de multe ocazii de laudă poți găsi într-o singură zi.

Critica distruge respectul față de sine. Știm că niciodată nu a fost ridicată vreo statuie în cinstea unui critic.Până să iei cunoștință de critica adusă, ea rămâne doar în mintea celui care o face. Înainte de a accepta orice critică, asigură-te că este făcută în dragoste. Dacă nu, dă-o înapoi persoanei.

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Iubește-te pe tine însuți

O dată ce ești singura persoană cu care vei fi tot timpul pentru restul vieții tale, fă alegerea de a te iubi pe tine însuți.

Dragostea nu va pieri niciodată – Biblia

Îmbrățișări

E minunat să vezi ce face o îmbrățișare,
O îmbrățișare te poate-nveseli când ești trist.
O îmbrățișare poate spune: „Te iubesc așa de mult,"
Sau „Măi! Îmi pare rău să văd că pleci."

O îmbrățișare este un „Bun venit din nou!"
Sau „Unde ai mai fost?"
O îmbrățișare poate alina durerea unui prunc
Și să aduc-un curcubeu după o ploaie.

Îmbrățișatul! Nu mai e nici o îndoială despre acesta
Greu putut-am supraviețui fără el.
O îmbrățișare luminează și-ncălzește și vrăjește,
De aceea ne-a dat Dumnezeu brațe.

Îmbrățișările sunt pentru mame și pentru tați,
Dulci pentru surori, calde pentru frați,
Și bine-ar fi ca favoritele mătuși
Să le iubească mai mult decât plantele din vaze.

Pisoii sunt flămânzi după ele, și cățelușii le iubesc.
Șefii de state nu sunt mai presus.
O îmbrățișare poate rupe bariera limbajului,
Și poate face ziua cea mai neagră mult mai fericită.

Nu e nevoie să te agiți, ca să le-aduni.
Cu cât dai din ele cu-atât mai multe sunt.
Așa că întinde-ți mâinile degrabă
Și dă o îmbrățișare, azi, cuiva.

Autor necunoscut

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 17

ADMINISTRAREA TIMPULUI PRIN ADMINISTRAREA VIEȚII

„Pur și simplu nu am destul timp."

Este bine știut că am făcut cu toții această afirmație cel puțin o dată. Numai că noi avem tot timpul la dispoziție. Cu toții avem aceleași 24 de ore, aceleași 1440 de minute, ca oricine altcineva. Nu contează dacă ești Bill Gates sau vreo chelneriță la vreun restaurant din oraș; Dumnezeu ne-a dat tuturor egal timpul: douăzeci și patru de ore într-o zi. Ceea ce le lipsește oamenilor nu este timpul, ci, mai degrabă, acele îndemânări de a-și administra viața și timpul pe care îl au la dispoziție. Marii oameni de succes își administrează timpul cu înțelepciune. Ei profită de fiecare minut.

Timpul se aseamănă cu banii. Când decizi să petreci o oră la televizor, ai decis în același timp să nu faci nimic altceva. Învingătorii nu cheltuiesc timpul, ei îl investesc. Ei se așteaptă la ceva din partea fiecărei ore pe care o investesc, fie că este în afacerea lor, cu familia sau cu propria lor ființă.

BCU IAȘI - BIBLIOTECA UNIVERSITARĂ LIBRARY

Timpul tău este viața ta

Când dai o parte din banii tăi, tu dai ceva care poate fi înlocuit. Când îți dai o parte din timpul tău, tu dai o parte din viața ta. De aceea, administrarea timpului înseamnă a-ți administra viața. Dacă îți irosești timpul înseamnă că îți irosești viața. Există multe resurse ce pot fi reînnoite, însă timpul nu este una dintre ele.

Dacă îți controlezi timpul tău, îți controlezi viața ta. A-ți controla timpul înseamnă a controla evenimentele din viața ta. Cei care controlează evenimentele din viața lor sunt încrezători, fericiți și puternici. Ei dețin un lucru care este mai presus de orice: pacea interioară.

Administrarea timpului

„Administrarea timpului" nu este o idee nouă. O industrie întreagă a fost construită pentru a sluji unei persoane care pur și simplu pare că nu se poate organiza. Începând de la agendele *daytimers*, cele de genul *Things-To-Do-Today* (*Lucruri-de-făcut-astăzi*) până la software-ul de administrare a timpului, toate sunt la dispoziția oricui pentru a planifica folosirea timpului. Atunci cum se face că administrarea timpului, sau să spunem administrarea vieții, este o așa de mare problemă? Pentru că îți vei administra viața la fel cum îți administrezi timpul.

Ca ființe umane, tindem să dăm vina pe alții pentru lipsa de timp. Se pot găsi oricând țapi ispășitori: vizitatorii neașteptați, întâlnirile, echipamentul inadecvat, întreruperi telefonice și crize după crize. Cu toate acestea, singura ființa care este de blamat suntem noi înșine, pentru că am lăsat ca timpul nostru să se

irosească. Și din nou vedem că nu putem administra timpul; noi ne putem administra doar pe noi înșine!

Mai există și un alt motiv pentru care administrarea timpului este o problemă așa de mare: condiționarea. Noi am fost condiționați să credem că unele lucruri referitoare la noi și la împrejurările în care ne găsim reprezintă adevărul. Ca rezultat al condiționării, mulți au adoptat mituri referitoare la viața lor ca fiind adevărul.

Vizitează un circ și ai să vezi ce vreau să spun prin condiționare. Privește la elefanții care sunt legați de niște pari mici pe care i-ar putea scoate afară cu ușurință, dar acei pari îi țin pe elefanți priponiți. Atunci când elefanții sunt tineri, ei sunt legați de picioare cu lanțuri de pari puternici. Puțin câte puțin, după o perioadă de o lună, elefanții sunt condiționați să gândească că nu se pot mișca mai mult decât le permite frânghia cu care sunt legați de piciorul drept din spate. Din clipa când această condiționare își face efectul, ai putea să legi elefanții cu o ață și ei nu au să se miște. Ei nu se eliberează, deoarece cred că nu o pot face. Priponii din mintea lor sunt mai puternici decât orice lanț.

Adevăratul scop al administrării timpului

Valoarea administrării timpului nu este aceea de a-l controla, odată ce acesta nu se poate controla, ci să folosim timpul pentru a ne îmbunătăți viețile. Administrarea timpului nu ne va oferi mai multe ore pe zi, ci ne va da o viață mai bună.

Aceasta ne poate înveseli viața prin:

1. Reducerea stresului
2. Aducerea echilibrului în viața noastră

3. Ajutorul în evitarea amânării
4. Hotărârea de a fi mai eficienți
5. Ajutorul în realizarea țelurilor noastre

Administrarea timpului = prevenirea stresului

Termenele limită sunt un factor care contribuie la stres. Este imposibil să rezolvăm problema stresului fără să învățăm să ne ocupăm de timpul nostru. De fapt, prin a învăța să ne administrăm timpul nostru, învățăm să prevenim stresul. Cu cât învățăm mai bine să ne administrăm timpul, cu atât vom evita mai mult stresul, și cu atât va fi mai puțină nevoie de tehnicile de confruntare cu acesta. De ce să învățăm să facem față stresului dacă putem învăța să prevenim acel stres pe care ni-l produce lipsa de timp?

Dacă administrarea timpului este egală cu prevenirea stresului înseamnă că administrarea timpului previne și îmbolnăvirea. Stresul este de acuma legat în mod direct de cele mai serioase probleme de sănătate, atacurile de cord fiind cele mai întâlnite. În lumea afacerilor, aceasta înseamnă două lucruri: pierderea unora dintre cei mai luminați și mai promițători manageri și creșterea costurilor planului de asigurare a sănătății. Reclamațiile cu privire la incapacitatea produsă de stres devin o tot mai mare problemă nu doar pentru companiile de asigurări, ci și pentru patronii care sunt tot mai des dați în judecată ca fiind de vină.

Echilibrul dintre afaceri și viața personală

Majoritatea oamenilor de afaceri se automotivează, fiind călăuziți de o forță nevăzută din interior care îi

face să-și împlinească țelurile stabilite pentru viața lor. De obicei, aceste țeluri sunt pentru afacerea lor. Prin urmare, ei nu consideră important să îi ajute pe angajații lor să realizeze echilibrul în viață. Totuși, nu doar oamenii de afaceri sunt robiți de muncă.

Mama singură, care are două slujbe pentru a avea nevoile împlinite, nu s-ar considera niciodată că este robită de muncă; ea face „ceea ce trebuie să facă". Nu sunt orele îndelungate, ci motivația din spatele lor este cea care ne face să fim robiți de muncă. Pentru cei robiți de muncă, care nu au destule ore într-o zi, administrarea timpului este un tratament la îndemână. Totuși, din moment ce munca poate duce la robie și devine un comportament impus, pentru astfel de oameni administrarea timpului în sine nu este un leac prea eficient. Un set nou de valori trebuie să însoțească îndemânări noi de administrare a timpului pentru a se realiza un echilibru în viața celui robit de muncă.

Amânarea

Amânarea este cel mai mare hoț de timp. Pentru agentul de vânzări acesta reprezintă amânarea unui apel telefonic. Pentru alții înseamnă să amâne un program de exercițiu fizic pe care tocmai l-au început. „Amânarea lucrurilor" a cauzat probabil mai multe probleme de administrare a timpului decât toate celelalte cauze puse la un loc. Avem, oarecum, o tendință naturală de a face lucrurile care ne plac și a le amâna pe cele care nu ne plac. Trebuie să dezvoltăm simțul urgențelor pentru fiecare sarcină și să ne amintim că timpul este esența.

Productivitate crescută

Un bun sistem de administrare a timpului va îmbunătăți cu siguranță productivitatea noastră. Cu cât suntem mai productivi, cu atât este mai mare avantajul nostru față de concurență. Motivul pentru care astăzi există atâtea „scăderi", „restructurări" și „îndreptări" în cadrul companiilor este productivitatea scăzută. Singura cale prin care o companie sau o țară își poate recâștiga linia sa de competență este prin a-și îmbunătăți productivitatea.

De fapt, ce este productivitatea? Productivitatea se referă la relația dintre rezultate și resurse. Cu alte cuvinte, productivitatea este egală cu producția împărțită la investiție. Această formulă demonstrează că există două căi de îmbunătățire a productivității: să se mențină constantă producția în timp ce investiția se reduce, fie să crească producția fără a crește și investiția.

Cât de mult am putem îmbunătăți productivitatea noastră? Deși s-au făcut puține cercetări în acest domeniu, există unele date disponibile care indică faptul că un manager de nivel mediu este eficient doar 30%. A răspunde la mai multe apeluri telefonice deodată poate reduce timpul mediu petrecut la fiecare apel cu 50%. A te închide în birou și a lucra fără întrerupere circa două ore pe zi îți va permite să realizezi ceea ce în mod normal ai face în trei ore.

Realizarea obiectivelor

Toate obiectivele trebuie să aibă un termen limită. Fără să ai vreun țel, nu ar mai conta cât de mult ți-ar lua să ajungi undeva. Aceasta îmi amintește de povestirea unui băiat care îl întrebă pe tatăl său după ce

vine de la serviciu: „Tati, ce ai făcut azi la serviciu?" „O, nu prea multe, fiule", îi răspunde tatăl. „Atunci, când ți-ai dat seama că ai terminat ceea ce făceai?", întreabă băiatul.

Există momente când o activitate te poate duce spre două sau mai multe țeluri deodată. De exemplu, dacă pentru două țeluri personale ai avea nevoie de o jumătate de oră pe zi de exercițiu fizic, și o jumătate de oră pe zi de rugăciune, ai putea să le faci pe amândouă în același timp: te togi în timp ce te plimbi pentru o jumătate de oră. Timpul cu familia și exercițiul fizic pot fi combinate. Eu combin călătoria și actele de caritate mergând în călătorii misionare în țări străine.

„Toată administrarea timpului începe cu planificarea." Tom Greening și Dick Hobson

Așezarea unei temelii pentru administrarea timpului

Stabilește o ordine a priorităților pentru toate obiectivele tale. *„O parte majoră a unei vieți de succes se bazează pe abilitatea de a pune lucrurile principale pe primul loc. Într-adevăr, motivul pentru care țelurile majore nu sunt realizate este pentru că ne petrecem timpul în a face mai întâi lucrurile secundare."* Robert J. McKain

Orice sistem bun de administrare a timpului trebuie dezvoltat pe o temelie puternică: valorile și prioritățile noastre. Cu alte cuvinte, trebuie să determinăm care sunt lucrurile primordiale din viața noastră.

Nimeni nu explică acest subiect mai bine decât Hyrum W. Smith în cartea sa, *10 Natural Laws of Suc-*

cessful Time and Life Management (*10 legi naturale ale administrării cu succes a timpului și a vieții*). Hyrum, care a făcut o mare afacere din agendele de planificare Franklin Day Planner, ne spune în cartea sa despre felul în care Benjamin Franklin, la vârsta de douăzeci și doi de ani, a conceput „sarcina îndrăzneață și dificilă de ajungere la perfecțiunea morală". El a început acest proces prin a-și pune următoarea întrebare: „Care sunt cele mai înalte priorități din viața mea?" Drept rezultat al introspecției sale, el a adus la lumină douăsprezece virtuți – valorile după care își ghidează viața – fiecare fiind definită printr-o afirmație scrisă:

Cumpătarea „Nu mânca până la îmbuibare, nu bea până te îmbeți."

Liniștea „Vorbește numai cuvinte folositoare pentru alții sau pentru tine; evită conversațiile neînsemnate."

Ordinea „Fiecare lucru să fie la locul său; fiecare parte din afacerea ta să aibă timpul ei."

Hotărârea „Fii hotărât să îndeplinești ceea ce trebuie; îndeplinește cu hotărâre ceea ce ai de îndeplinit."

Chibzuința „Nu cheltui decât înspre a face bine altora sau ție, altfel spus nu risipi nimic."

Hărnicia „Nu pierde vremea; întotdeauna fii implicat în ceva folositor; elimină acțiunile inutile."

Sinceritatea „Nu folosi înșelătoria care rănește; gândește cu curăție de inimă și drept, iar dacă vorbești, fă-o ca atare."

BCU MIHAIL KOGĂLNICEANU LIBRARY

Dreptatea	„Nu jigni, nu ofensa, chiar dacă ești convins că persoana în cauză o merită pe deplin."
Moderația	„Evită atitudinea radicală."
Curățenia	„Nu tolera nici o necurăție în trup, în haine sau în modul tău de viață."
Calmul	„Nu fi tulburat de fleacuri sau de accidente comune sau inevitabile."
Castitatea	„Folosește sexul doar pentru sănătate sau pentru înmulțire, dar niciodată în exces, până la slăbiciune sau spre afectarea păcii sau a reputației tale sau a altcuiva."

Franklin a adus aceste douăsprezece afirmații la un prieten, Quaker, pentru a vedea care era părerea lui. Acesta l-a informat că uitase una: umilința. „M-a informat plin de amabilitate, a spus Ben, că se crede despre mine că aș fi mândru; că mândria mea se arăta frecvent în conversații; că m-aș fi simțit jignit dacă eram corectat atunci când discutam vreun punct, și că eram arogant și insolent. De toate acestea m-a convins când mi-a adus și câteva exemple."

Așa că Franklin a adăugat o a treisprezecea virtute – umilința. El a scris o afirmație din șase cuvinte, care descrie ceea ce a vrut el să spună prin aceasta: „Imitați-L pe Isus și pe Socrate." Apoi, el și-a organizat viața în cicluri de câte treisprezece săptămâni, pentru fiecare săptămână din cele treisprezece el se concentra asupra uneia dintre aceste virtuți, în efortul de a aduce performanța sa la același nivel cu valorile sale.

Franklin a scris în memoriile sale la vârsta de șaptezeci și opt de ani următoarele: „În general, deși

nu am ajuns niciodată la perfecțiunea pe care doream să o obțin așa de mult, și am eșuat, destul de aproape fiind de perfecțiune, am fost prin strădanie un om mai fericit și mai bun, dar fără să fi încercat, n-aș fi putut deveni." La acestea el adaugă: „Când mă refer la umilință, nu mă pot mândri că am căpătat această virtute, ci am avut de furcă în ceea ce privește aparența acesteia."

Mai întâi, Ben și-a identificat valorile sale; apoi a depus un efort concertat pentru a-și trăi viața în conformitate cu aceste valori, zi de zi. Deși exista o prăpastie între idealurile sale și realitate, așa cum se întâmplă întotdeauna, important este că „performanța lui s-a îmbunătățit prin idealurile sale." Această îmbunătățire este sursa a ceea ce noi căutăm – pacea interioară. Abraham Maslow s-a referit la această unitate dintre valorile și performanța noastră de zi cu zi ca fiind „autoactualizarea".

Înseamnă să apropii tot mai mult ceea ce fac eu de valorile mele.

Identificarea valorilor proprii

Fiecare are un set de valori, dar nu toți le-au identificat. Exercițiul de examinare a vieții tale și confruntarea cu valorile tale actuale este provocatoare, dar este o experiență care recompensează.

James W. Newman, autorul cărții *Release Your Brakes!* (*Dă drumul la frâne!*), a dezvoltat un scenariu pentru a te ajuta să pătrunzi în interior și să descoperi care sunt valorile tale.

Imaginează-ți, dacă vrei, că te duc la unul dintre șantierele mele de construcții și acolo se află pe pământ

o grindă în formă de I, de 36,5 m lungime. Acum, imaginează-ți că eu stau la un capăt al acestei grinzi și îți cer ca tu să te așezi pe celălalt capăt, la 36,5 m depărtare de mine. Eu scot din buzunar o bancnotă de o sută de dolari după care strig către tine: „Îți dau suta asta de dolari dacă mergi de-a lungul acestei grinzi, în mai puțin de două minut, fără să cazi de pe ea." Ai face asta? Sigur că da.

Acum, să presupunem că aceeași grindă ar fi luată și dusă în New York City la 415 m înălțime și să o folosesc drept pod între cele două clădiri care sunt numite World Trade Center. Este un pod foarte îngust, care are doar 30,48 cm lățime. Dacă aș sta pe una dintre clădiri și tu pe cealaltă, ai traversa pe grindă pentru suta de dolari? În nici un caz! Ai face-o pentru o sută de mii de dolari? N-aș prea crede! De ce? Pentru că pui mai mare valoare pe viața ta decât pe bani.

Să presupunem acum că eu îl țin pe copilul tău la capătul celălalt al grinzii. Eu strig cu putere către tine: „Dacă nu vii la capătul ăsta al grinzii chiar acum, am să dau drumul copilului tău." Ai risca acum să traversezi grinda? Dacă da, înseamnă că pui mai mare preț pe siguranța copilului tău decât pe viața ta. Întrebarea este: „dacă prețuim viața copiilor noștri destul de mult pentru a muri pentru ei, de ce nu am prețui viețile lor și pentru a trăi pentru ei?"

Fiecare are niște valori care-l călăuzesc și, mulțumită lui Hyrum W. Smith, am putut să mi le identific pe ale mele. Ce exercițiu valoros! Te invit acum să te oprești din citit și să folosești următoarele 4-8 ore, de care vei avea nevoie, pentru a-ți completa propria ta "constituție".

Am să împărtășesc cu tine valorile mele determinante pentru a-ți putea oferi un exemplu referitor la ceea ce am discutat anterior. Sunt câteva domenii la care nici nu am ajuns încă. Totuși, arhitectul meu (Dumnezeu) și cu mine am completat un plan ideal. El nu a terminat lucrul cu mine. Dumnezeu trebuie să vizualizeze un Ben Kubassek „finisat", în timp ce El lucrează în mine și în timp ce și eu fac la fel prin revizuirea valorilor mele.

1. Îl slujesc pe Dumnezeu cu pasiune.

Am o relație cu Creatorul meu. Nu sunt religios. Sunt o ființă spirituală cu un trup fizic. Când privesc un pom sau o floare sau stelele, sau mă gândesc la nașterea unuia dintre copiii mei, credința în existența lui Dumnezeu îmi devine mai puternică. El a fost așa de bun cu mine!

2. Sunt o binecuvântare pentru fiecare persoană pe care o întâlnesc.

În fiecare dimineață, în timpul meu de liniște, îi cer lui Dumnezeu să mă facă să fiu o binecuvântare pentru orice om pe care îl voi întâlni în acea zi. Dorința mea este ca oamenii să se simtă mai bine o dată ce s-au întâlnit cu mine. Îmi place să-i încurajez și să-i inspir pe oameni să ajungă la potențialul lor deplin.

3. Sunt un soț și un tată bun.

Îmi fac timp pentru familia mea ajutându-o spiritual, financiar, fizic și intelectual. De asemenea, îmi fac timp pentru a mă juca cu ei. Clădesc atitudinea de sine a copiilor mei încurajându-i și lăudându-i. În prezența lor fac doar afirmații pozitive.

4. Îmi dezvolt mintea în mod constant.

Nu mă opresc niciodată din învățat. Citesc cărți, ascult casete și urmăresc programe TV educative care

să mă facă mai inteligent, să-mi îmbogățesc vocabularul, să-mi îmbunătățească îndemânarea mea în afaceri și să-mi dezvolte abilitatea de a lucra cu oamenii.

5. Îmi mențin mintea limpede și trupul sănătos.

Mănânc ce este sănătos și niciodată nu fac excese. Fac exercițiu fizic cu regularitate și am un somn adecvat pentru a putea menține un nivel înalt de energie. Mă împotrivesc gândurilor și persoanelor pesimiste.

6. Petrec un timp zilnic în solitudine.

Prima oră din zi o petrec în solitudine. Timpul acesta îl petrec în rugăciune și îmi planific ziua. Această *oră de energizare* este cea care îmi creează cadrul întregii zile și este primul pas spre obținerea păcii interioare.

7. Există ordine în viața mea.

Biroul, căminul și persoana mea sunt curate, aranjate și organizate. Mă îmbrac în așa fel, încât să arăt cât mai bine, chiar dacă nu m-aș simți cel mai bine.

8. Am înțelepciunea care vine de sus.

Încep fiecare zi prin a cere în rugăciune lui Dumnezeu să mă umple de înțelepciunea Sa în acea zi. Înțelepciunea este aplicația îndemânatică a cunoștințelor. Înțelepciunea lui Dumnezeu îmi permite să folosesc cunoștința și experiența pe care le-am acumulat pentru a-L glorifica pe El.

9. Sunt o persoană generoasă.

Dau, cu multă bucurie, din dragostea mea, timpul și banii mei, ajutându-i pe cei în nevoi. Dau așteptând să primesc o binecuvântare de sus. Totuși, eu nu dau cu gândul că voi primi ceva de la persoana pe care o ajut. Îți mulțumesc, Doamne, pentru părinții mei care m-au învățat lecția dăruirii, care aduce cu sine bucuria!

10. Sunt asigurat din punct de vedere financiar.

Mi-am dezvoltat un venit care este constant. De aici îmi dau seama dacă sunt capabil să muncesc sau nu. Nevoile familiei mele de hrană, îmbrăcăminte, adăpost și educație sunt împlinite în mod adecvat.

11. Sunt productiv și eficient.

Îmi administrez timpul și fac lucrurile importante mai întâi. Pur și simplu, înlesnesc ca lucrurile să se întâmple. Pentru mine timpul este întotdeauna esențial.

12. Sunt perseverent în îndeplinirea țelurilor stabilite.

Nu renunț niciodată. S-ar putea să-mi schimb direcția, dar nu m-aș opri niciodată din mișcare.

13. Sunt gata să iert pe alții.

Memoria mea este bună, cu excepția momentelor când trebuie să îmi amintesc despre felul în care m-au rănit alții, cu cuvântul sau cu fapta.

14. Îi cinstesc pe tatăl și pe mama mea.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru părinți, creștini minunați, care m-au învățat însemnătatea dăruirii cu bucurie și că **„ceea ce eram era darul lui Dumnezeu pentru mine, iar ceea ce aveam să devin era darul meu pentru Dumnezeu."**

15. Îmi trăiesc viața cu o atitudine de recunoștință.

Sunt recunoscător pentru toate lucrurile bune cu care a fost binecuvântată viața mea: familia mea, prietenii mei, un trup sănătos, energia mea, o minte creativă, și lista cu binecuvântări poate continua.

Viața din belșug este pentru noi aici și acum!

Vina, îngrijorarea și lipsa unui simț de realizare sunt sentimente de care trebuie să scapi înainte de a-ți pune

capul pe pernă. Înainte de a merge la culcare în fiecare seară, stai în fața unei oglinzi, privește-te în ochi și repetă următoarea declarație:

„Eu,_____, sunt o persoană onestă și integră, mă autodisciplinez și am un înalt respect de sine. Sunt o persoană iertătoare, iubitoare și grijulie. Am credință, speranță și viziune pentru viitor. Sunt entuziast, energic și mândru de tot ceea ce fac. Am înțelepciune și un simț al umorului. Oriunde aș fi pot schimba ceva. Am o pasiune pentru excelență. Sunt loial, demn de încredere, de nădejde și am caracter. Îi inspir pe oameni cu entuziasmul și cu puternicele mele convingeri. Sunt optimist, hotărât și inteligent. Sunt un om de succes cu o viață echilibrată. Slujesc omenirii împlinind nevoile umane. Sunt ferm, dar și sensibil și corect. Sunt încrezător și îndrăzneț, dar și smerit. Am stil. Îmi iubesc familia și pe oameni, în general. Sunt un "îmbrățișător". Sunt un iubitor al distracției, conștient de importanța sănătății și creativ. Sunt tare eficient, punctual și îmi administrez bine timpul. Mi-am scris țeluri echilibrate pentru viața mea. Sunt un învingător. Am fost creat să îmi ating întregul meu potențial. Mă voi lupta să fiu cel mai bun, pe cât de mult va fi posibil."

BCU IASI / CENTRUL DE RESURSE / LIBRARY

Capitolul 18

EȘECUL NU ESTE O PERSOANĂ, ESTE O ÎNTÂMPLARE

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

Perseverența și credința sunt cheile care deschid ușa dintre tine și ceea ce dorești să realizezi în viață. A renunța înseamnă să-ți trăiești restul vieții sub umbrele înfrângerii. A învinge la final te face pe tine și pe alții să uiți de eșecurile din trecut.

Vestea bună este că fiecare persoană de succes a experimentat eșecul. Henry Ford spunea: „Uau! Mă bucur că am cunoscut eșecul. Acum pot cunoaște și succesul!"

Oamenilor cu un respect de sine scăzut le este greu să accepte responsabilitatea eșecurilor lor. Sunt nefericiți în ceea ce privește performanțele lor și s-ar simți mai bine dacă ar da vina pe altcineva. Oare nu ar fi mai simplu să ne iertăm și să ne acceptăm pe noi înșine?

Mie nu-mi este rușine să afirm că am eșuat mai mult decât majoritatea oamenilor pe care-i cunosc, dar am și avut succes mai mult decât majoritatea persoanelor

pe care le știu. Singura cale prin care poți face față eșecurilor este prin onestitate și pozitivism. Fiecare eșec înseamnă că ai avut curajul să începi. Eșecul îți amintește că ești o ființă umană.

Când oamenii eșuează într-un domeniu, ei încearcă să facă legătura dintre eșecul prezent și un eșec anterior. Apoi tot ei fac presupunerea că nu ar fi buni la nimic.

Credința este întotdeauna mai puternică decât eșecul. Cu o credință în tine și în Dumnezeul care te-a creat, poți să începi lucrurile din nou. Cu credința vine și nădejdea; cu nădejdea în noi, nu renunțăm niciodată. Următorii oameni au refuzat să se dea bătuți:

- Thomas Edison a fost dat afară din școală în clasele mai mici, atunci când învățătorii lui au hotărât că el nu este bun de nimic.
- W. Clement Stone, un director al unei companii de asigurare de succes și fondatorul revistei *Success*, era un chiulangiu în timpul liceului.
- R. H. Macy a eșuat de șapte ori înainte ca magazinul său din New York să se deschidă.
- Nuvelistul John Creasey a primit 753 de hârtii de respingere înainte de a-și publica prima dintre cele 564 de cărți ale sale.

Ceea ce toți învingătorii au în comun este faptul că ei nu se dau bătuți în fața greutăților sau a piedicilor. Ei se ridică atunci când sunt dărâmați la pământ; ei continuă să facă și să facă și să facă din nou.

Aș vrea să-ți împărtășesc principiile de succes pe care le-am învățat din eșecurile mele. Și, din moment ce toate lucrurile pe care le învățăm sunt un rezultat al eșecurilor noastre sau ale altora, am să-ți împărtășesc

și cel mai semnificativ eșec, unul care nu a fost al meu, ci unul care mi-a afectat mult viața mea, unul din care am dobândit o mare bogăție de înțelepciune.

Factorul cheie este să învățăm din vechile noastre greșeli pentru a nu face altele noi. O carte referitoare la succes nu ar fi completă dacă nu ar avea un capitol referitor la eșec.

Acum privesc epuizarea ca fiind cea mai „bună-rea" experiență a mea. Dă-mi voie să-ți spun de ce am sentimente amestecate. Poate aș putea spune că aceasta se datorează faptului că am trecut dincolo de marginea unei prăpăstii și am ajuns în adâncimile depresiei și ale disperării, dar, în acest proces, am devenit o persoană mai grijulie, mai plină e compasiune, care îi poate ajuta pe alții care trec prin aceeași experiență. Nu poți spune: „Știu prin ce treci," dacă tu nu ai trecut prin asta.

Epuizarea mea a fost rezultatul unui eșec în trei domenii din viața mea: fizic, mental și spiritual. Aceste eșecuri aveau să mă învețe mai mult decât toate succesele adunate la un loc.

Eșec fizic. Cu cât afacerea mea creștea și îmi ocupa tot mai multe ore, cu atât îmi făceam mai puțin timp pentru exercițiu fizic. În timp ce stăteam la biroul meu, trupul meu își ieșise așa de mult din formă, încât mintea a decis să îl urmeze.

Eșec mental. Cu cât deveneam mai ocupat cu munca, cu atât aveam mai puțin timp pentru solitudine, pentru citirea cărților și ascultarea casetelor motivaționale în timp ce conduceam mașina. Mintea mea a devenit un vid care s-a umplut mai apoi cu îngrijorare, frică și anxietate. Odinioară era o minte plină de gânduri și vise pozitive.

Eșec spiritual. În timp ce viața mea atingea o tot mai mare viteză, am început să petrec tot mai puțin timp în solitudine, în a vorbi cu Creatorul meu și în a-mi clădi relația pe care o aveam cu El. Viața mea a început să-și piardă din sensul ei, în timp ce îmi pierdeam viziunea pe care am avut-o odinioară. Am devenit deprimat și chiar mă gândeam să mă sinucid.

Ce am învățat din eșecurile mele care m-au dus la declin?

1) Am învățat să-mi echilibrez viața prin fixarea de țeluri realiste în toate domeniile vieții mele: țeluri legate de familie, financiare, mentale, spirituale, fizice și sociale. Am învățat să-mi stabilesc țeluri de scurtă durată, de durată medie și de lungă durată, în toate aceste domenii.
2) Am învățat că poți avea echilibru fără succes (adică n-ai nimic, nu faci nimic și ești un nimeni), dar nu poți ajunge la adevăratul succes fără echilibru.
3) Am învățat să petrec un timp singur în fiecare dimineață, timp în care fac exercițiu fizic și îmi mențin în formă trupul.
4) Am învățat să-mi hrănesc constant mintea cu cele mai bune cărți, casete și programe pe care le pot găsi, ca cele din categoria *The Peoples Network*.
5) Am învățat să visez din nou. Ba mai mult, am început să-i includ și pe alții în visele mele. La trei ani după ce am ajuns la epuizare, eu și soția mea, Elizabeth, am călătorit în Guatemala pentru a vedea câteva din proiectele în care era implicată o organizație pe nume Missionary Ventures International (MVI). MVI este o misiune nonprofit, nondenominațională al cărei scop este împlinirea nevoilor umane prin intermediul

implicării personale. Ca rezultat al acestei prime vizite, m-am reîntors în Canada și ni-am dat seama că avem nevoie de MVI și în Canada. După ce am împărtășit această idee, oamenii din această zonă au ajutat la clădirea a 10 școli în Guatemala. Acum, mai mult de 3.000 de copii din Guatemala merg zilnic la aceste școli, 3.000 de copii care au șansa de a realiza ceva în viața lor. Un spital a fost terminat cu ajutorul unor localnici. În România, am ajutat un spital de copii infectați cu SIDA cu îmbrăcăminte, pentru copiii abandonați din acest spital din Constanța. Localnicii au donat sute de jucării, canadienii au ajutat pe alți români din Basarabi (Constanța) să renoveze o clădire părăsită care a fost transformată într-o biserică și unde am ajutat la hrănirea copiilor de țigani flămânzi, de pe străzi. Toate acestea s-au întâmplat pentru că am început să visez din nou. Aceste vise erau mai mari decât mine, ele au inclus și pe alți oameni.

Un al doilea mare eșec despre care aș vrea să îți spun este, de asemenea, și cel mai recent din viața mea: eșecul financiar. Acesta nu a fost la fel de dureros și de devastator ca epuizarea, dar, în comparație cu epuizarea, eșecul financiar a fost o experiență din care am avut de învățat!

Este oare ușor să împărtășesc cu tine detaliile eșecului meu financiar? Nu mai ușor decât a fost să împărtășesc detaliile experienței mele după ce am trecut prin epuizare! Dar, prin această experiență, am ajutat multe persoane să învingă depresia și să revină la viață; am oferit victimelor epuizării speranță, am salvat vieți! De asemenea, cred că dacă asculți cu atenție, vei învăța

lecția din eșecul meu financiar, lecție care îți va aduce bani.

Fiecare efect are o cauză. Așa cum prăbușirea mea a fost cauzată de eșecul meu în plan fizic, mental și spiritual. Eșecul meu financiar a fost cauzat de lipsa de concentrare și de control.

Prima cauză a eșecului meu financiar a fost lipsa de concentrare. Târziu, în mijlocul anilor optzeci, lucrurile au început să se îndrepte în industria de construcții de case. Era ușor să faci vânzări, dar era mai greu să obții piața. Secretul era, după cum mi s-a părut mie la acel moment, o afacere integrată de construcții de case, o companie care va controla orice, începând de la teren până la instalarea dulapurilor de bucătărie. Înainte de a-mi da seama, aveam deja douăsprezece companii și șaptezeci și cinci de angajați, uneori lucram și la douăzeci de proiecte deodată. Deschisesem multe șantiere pe care nici nu am apucat să le văd.

Pe lângă faptul că eram patronul acestor companii, eram unul dintre directorii bordului Organizației *Teen Challenge Canada*, președintele Asociației *K-W Homebuilder's Association* și președintele misiunii *Missionary Ventures Canada*. Am învățat echilibrul, dar nu învățasem cum să mă concentrez.

A doua cauză a eșecului financiar a fost neglijarea controlului. Lyle Hallman, un constructor local, proprietar și unul dintre mentorii mei, mi-a oferit câteva sfaturi bune acum câțiva ani. Acesta mi-a spus: „Ben, vei învăța un singur lucru în afaceri: nimeni nu are să se ocupe de banii tăi, așa cum o faci tu." A nu deține controlul în viața ta este cauza cea mai mare a stresului care există. Grupul meu de companii erau ca un

monstru care se rotea cu o viteză ieșită din comun. Singurul mod în care puteam opri inerția de mișcare era să arunc o cheie universală între spițe.

În această situație de criză, vânzările scăzuseră cu 40% pentru noi, în 1995, după cum era și media din zona provinciei Ontario, banii gheață au devenit o nevoie imperioasă. Administratorul meu mi-a spus că își petrecea jumătate din săptămână discutând cu furnizorii, iar cealaltă jumătate cu monitorizarea banilor (lucruri pe care eu le fac în mai puțin de douăzeci de minute pe zi). Apropo, acum eu sunt propriul meu administrator.

Eram norocoși, sau cel puțin așa credeam noi la acel moment, să putem avea cel mai mare furnizor de lemn care ne oferea termene prelungite la achiziționarea lemnului, aceasta în schimbul exclusivității. Aceasta a durat până în octombrie 1995, când furnizorul nostru a decis că avea nevoie de bani gheață mai mult decât noi. Am căzut de acord să facem tot ce puteam pentru a aduce la zi contul nostru până la sfârșitul anului și să plătim 300.000$ în 45 de zile. Totuși, finanțarea promisă nu s-a materializat și nu s-a efectuat una din plăți. Prietenosul nostru furnizor nu mai era așa prietenos.

Pe 15 ianuarie 1996, acest furnizor ne-a amenințat că va pune un sechestru general pe proiectelor noastre dacă nu plăteam imediat pentru toate achizițiile de lemn până la ziua precedentă. Un astfel de sechestru, în această situație, ar fi fost ilegal, dar efectiv în închiderea operațiilor noastre. Acest furnizor a mai făcut aceasta înainte și noi nu am mai putut spune că nu am fost avertizați dinainte. După ce ne-am întâlnit cu băncile

noastre, am făcut propunerea să plătim întreaga datorie prin retragerea unor sume de bani în următoarele 60 de zile. Dar nu se putea! Drept urmare, furnizorul a pus sechestrul și „haos" era cel mai bun cuvânt prin care s-ar putea descrie ceea ce a urmat în luna următoare.

Ceea ce nu mi-a spus administratorul meu era că el nu a reglat conturile bancare. El a ajuns la depășirea ordinelor de plată prin folosirea de sume de peste șase cifre. Eu am descoperit aceasta pe 5 ianuarie 1996, când m-a sunat bancherul meu. Și să mai vorbești de lucruri scăpate de sub control!

Pentru a prelua controlul companiei a trebuit să fiu un simplu CEO, apoi un CEO, CFO și COO*, toate într-o lună. În timp ce îmi dublasem orele de muncă pe săptămână, am fost în stare să testez principiul echilibrului despre care am scris în ultimii cinci ani. Puteam oare să lucrez ca un rob al muncii fără a deveni unul dintre ei? Răspunsul este da.

Iată ce lecții am învățat în timpul eșecului financiar:

1. Am învățat să îmi concentrez atenția.

Singura țintă a companiei noastre în această perioadă era crearea de comunități rezidențiale, în timp ce continua să facă alte contracte, de la instalații tehnico-sanitare la contabilitate. În afacere și în viață este nevoie de concentrare asupra unui țel pentru a se putea menține direcția corectă.

Îmi place povestirea unui orășean care trecea cu mașina pe lângă o fermă unde erau ținte pe marginea

* CEO, CFO și COO sunt prescurtările unor funcții dintr-o companie: CEO – Chief Executive Officer (director executiv), CFO – Chief Officer (inginer șef), COO – Controlling Officer (inspector șef) (n. trad.)

hambarului, cu săgeți în centrul acestora. Se decide să oprească și să îl întâlnească pe acel țintaș fantastic. Se apropie, și acolo, în pridvor, îl vede stând pe fermier. Îl întreabă: „Domnule, cum se face că nimeriți drept la țintă cu fiecare săgeată?" „E ușor," i-a răspuns fermierul. „Eu trag cu săgeata la început și pictez ținta mai târziu." Pentru a avea succes în afaceri trebuie să pictezi ținta la început.

2. Am învățat să nu renunț vreodată la control.

În ianuarie, 1997, am început o dureroasă restructurare până la punctul în care am ajuns să fiu din nou în control. A ajunge de la șaptezeci și cinci de angajați la șapte înseamnă a spune unor oameni că nu mai ai nevoie de serviciile lor. Majoritatea acestor oameni încă îmi mai oferă serviciile lor, dar acum sunt clientul lor și nu mai sunt șeful lor. E bine asta sau e foarte bine?

În ultimele nouă luni, am semnat fiecare bucată de hârtie care intra și care ieșea din companiile noastre. Am vândut și am construit mai multe case în opt luni în acel an cu mai puțini angajați decât în douăsprezece luni, în anul precedent, cu tot personalul la un loc. Într-o lună, două dintre companiile mele care au fost luate în primire printr-o acțiune ilegală a unui mare furnizor aveau să iasă din administrarea lor și să reintre sub controlul meu.

3. Am învățat să cer ajutor atunci când am nevoie de acesta.

Știi de ce este nevoie de 50.000 de celule de spermatozoizi pentru a fecunda un ovul? Deoarece ei sunt ca și bărbații, ei nu se opresc pentru a cere direcție. Cere ajutor atunci când ai nevoie de acesta. În ciuda lucrurilor pe care le-ai auzit despre acțiunile sălbatice

ale băncilor, nu îți pot spune decât lucruri bune despre băncile noastre atunci când am mers să le cer ajutor când am intrat în criză. De fapt, ele ne-au prelungit creditul pentru a ne da timp să ne revenim.

4. Am învățat să nu mă dau bătut niciodată.

Majoritatea oamenilor renunță chiar înaintea unui miracol. Poate te afli într-a noua repriză și mai ai trei până la sfârșit. Nu renunța. Poți câștiga cu o singură lovitură. După șapte luni de luptă zilnică de a convinge un judecător să audieze cazul nostru, aceasta s-a întâmplat în cele din urmă, sechestrul ilegal a fost ridicat de pe toate proiectele noastre. Nu te lăsa bătut niciodată. Rezistă!

Nu este minunat că toți copiii vor să fie la fel ca și tații lor? Sau nu o fi așa?

Nu am să uit niciodată ziua când fiul meu, Daniel, care pe atunci avea șase ani, avea nevoie de o tunsoare de vară. Eu îi tund pe copiii mei pentru două motive: am ocazia să petrec un timp cu ei, ca de la om la om, și este un sentiment minunat să poți să fii în control atunci când ții în mână aparatul de tuns. În cel mai rău caz poți auzi în timpul tunsului un „Au!". Daniel stătea acolo, în timp ce eu ungeam mașina de tuns, mă privea cu ochii lui căprui și îmi spune: „Tati, vreau să am tunsoarea ca și a ta." Eu l-am întrebat, „Cum așa?" El mi-a răspuns: „Știi tu, tati, ca și a ta. În față să mă tunzi în formă de M." „Fiule, i-am spus eu, dar asta nu este tunsoare. Asta este rezultatul trăirii lângă mama ta."

Când am început să studiez viețile acelor oameni pe care eu îi consideram oameni de succes, mi-am dat seama că cei care aveau succes financiar erau cei

care eșuaseră ca tați. Ei aveau puțin timp pentru copiii lor, nu-i îmbrățișau sau nu-i sărutau. Ei nu le spuneau că îi iubesc și că erau mândri de ei. (E corect asta?)

- M-am hotărât să învăț din eșecurile lor.
- Le spun copiilor mei că sunt mândru de ei.
- Le spun că au în ei ceva măreț, că pot face orice, că pot avea orice sau să ajungă orice vor dori.
- Îi îmbrățișez și îi sărut pe copii mei zilnic.
- Seara, când îi conduc la culcare, îngenunchez la marginea patului lor. Îmi lipesc obrazul meu de al lor. Le spun că sunt mândru că sunt tatăl lor. Rostesc o binecuvântare peste ei, ascult rugăciunile lor, îi sărut la culcare, îi îmbrățișez și le spun că îi iubesc.
- Iau micul dejun și majoritatea cinelor cu familia mea.

Sper că prin împărtășirea eșecurilor mele vei fi inspirat să treci de la eșec la luptă. Nu renunța niciodată. Mai degrabă aș eșua în a face ceva care îmi place să fac, decât să am succes în ceva care nu-mi place să fac. Nu-i lăsa pe alții să strice bucuria ta doar pentru că ei nu au de ce se bucura.

- Mergi de la epuizare la echilibru. Menține lucrurile dintâi pe primul loc. Chiar dacă nu ai mai făcut-o niciodată înainte, mergi și îmbrățișează-ți fiul sau fiica, spune-le că îți pare rău pentru momentele când ai eșuat ca tată. Spune-le că îi iubești.
- Mergi de la succes spre însemnătate. Fii destul de îndrăzneț să poți aduce o schimbare. Fii implicat în cadrul bisericii și al comunității tale.

Fă o călătorie misionară. Treci de la viața ta la ceea ce rămâne după tine. Lasă o cale pe care să meargă copiii tăi. Tăticilor, amintiți-vă de următorul lucru: Copiii încep să-și injecteze droguri în vene atunci când tații lor încetează să mai toarne speranță în visele lor.

- Chiar dacă nu ai mai făcut-o deloc înainte, mergi la fiul sau la fiica ta și îmbrățișează-l (îmbrățișeaz-o), spune-le că îți pare rău pentru clipele când ai eșuat ca tată sau ca mamă. Spune-le că îi iubești.
- Iar în cele din urmă, nu te lăsa bătut! Nu renunța niciodată! S-ar putea să renunți chiar înainte să aibă loc un miracol.

Eșecul

Poți avea un început nou
oricând, pentru că
„EȘEC"
nu înseamnă
să cazi,
ci să nu te mai ridici.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Capitolul 19

PĂSTRAREA SUCCESULUI SAU CUM SĂ NU AJUNGI ÎN PRĂPASTIE DUPĂ CE AI AJUNS PE CULME

Mulți oameni descoperă că prețul succesului este prea mare. Ei se așteptau să facă câteva sacrificii în drumul lor spre culme, sperând că, atunci când vor atinge culmea, vor fi recompensați cu un mare premiu.

Ceea ce descoperă cei bogați și puternici atunci când ajung pe culme și au cules deja recompensele materiale este că au fost păcăliți emoțional în acest proces. Izolarea care vine o dată cu succesul este ceva pentru care puțini sunt pregătiți. Pot să o spun din experiență că atunci când atingi culmile realizării și ale succesului financiar vei atinge și adâncimile singurătății, dacă nu ești pregătit din punct de vedere psihologic. Invitațiile în casele prietenilor tăi, chiar și din partea acelora care te vizitează cu regularitate, devin de acuma o raritate în cel mai bun caz. Drept rezultat, oamenii de succes au adesea un simț

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

copleșitor de goliciune și de izolare. Ei sunt, de asemenea, înclinați spre crize depresive în unele momente.

Sindromul piedestalului

Atunci când o persoană ajunge la succes într-un domeniu al vieții, acea persoană este pusă pe un piedestal în mințile colegilor lui/ei. Ei (colegii) te consideră talentat și competent în toate domeniile. Aceste așteptări înalte sunt deseori mai mult decât suntem noi pregătiți să ducem. Cu toate acestea, recompensele sunt multe și cheia spre bucuria trăirii unei vieți din belșug, în vârf este acel lucru numit echilibru. Acesta ne ajută să ne vedem viața noastră ca o balanță a justiției cu multe brațe, fiecare reprezentând următoarele domenii ale vieților noastre:

1. Spiritual

În studiul meu despre cei mai de succes oameni, aceia care rămân sănătoși atunci când ajung în vârf, am observat că aceștia au și o implicare religioasă puternică. Biserica este o parte vitală a vieții lor. Modelarea caracterului lor a început cu pregătirea pe care au primit-o pe când erau copii, o pregătire în atitudine, în etica muncii și a standardelor morale.

Brațul spiritual al balanței tale ar trebui să conțină următoarele elemente:

- Prezența și implicarea în biserică.
- Un timp zilnic de solitudine petrecut în rugăciune și în citirea Bibliei.
- Oferirea timpului și a talentelor tale pentru hrănirea altora.

2. Recreațional

Fără să avem un timp de joacă, viața poate deveni destul de plictisitoare. Recrearea este cel mai bun

antidot pentru stresul pe care îl experimentăm în alergarea noastră spre culme. Este la fel de vital trăirea unei vieți echilibrate pe cât este de vital aerul pe care îl respirăm. Făcând din recreare o prioritate în viață, avem mai puține șanse să ne dedicăm prea mult carierei sau afacerii noastre.

Partea noastră de recreație cuprinde următoarele:

- Pasiunile personale.
- A merge cu copiii la diferite sporturi, lecții sau alte activități.
- Plimbările cu familia duminica la prânz.
- Vacanțele.

3. Financiar

Fără să avem un ochi îndreptat în această parte a echilibrului, omul de succes devine robit de muncă, cel generos devine lacom și astfel banii devin un idol pe care-l slujim.

Partea noastră financiară trebuie echilibrată cu:

- Câștiguri.
- Economii.
- Dărnicii.

Principiul echilibrului

Pentru a putea menține echilibru în viața noastră, trebuie să menținem și o greutate egală (cea care reprezintă energia pe care o cheltuim) pe fiecare braț al balanței noastre de justiție. Dacă creștem numărul orelor de lucru dintr-o săptămână, va trebui să creștem și orele de recreație cu același procentaj. În același timp trebuie să creștem și durata timpului nostru petrecut în solitudine. Dacă ne crește câștigul, ar trebui să ne crească și economiile și dărnicia.

Potrivirea greutății pe fiecare braț este un exercițiu continuu, care ne dă siguranța unui echilibru continuu în viață. Având echilibru în viața noastră, noi devenim o binecuvântare pentru familia noastră, pentru cei mai nefericiți și o binecuvântare pentru fiecare persoană pe care o întâlnim.

Un boxer știe care este importanța echilibrului, atunci când se luptă într-un ring. Dacă e prins pe picior greșit, acesta este doborât cu ușurință de oponentul său. Fără echilibru, loviturile cu care ne mai confruntă viața din când în când ne vor pune la pământ. Când suntem în echilibru... ricoșăm și noi. Atunci când am fost loviți, revenim la fel ca un sac de box.

Un carnet de cecuri are nevoie de un bilanț lunar pentru a se putea verifica toate creditele și debitele. Scopul echilibrării conturilor noastre de cecuri este pentru a verifica dacă nu cumva cheltuielile noastre sunt mai mari decât venitul nostru și că întreținerea nu devine ruina noastră. Deci, la fel și viața noastră are nevoie de o echilibrare permanentă. Acesta nu este un exercițiu de o singură dată, ci un proces continuu.

Ca un acrobat care merge pe sârmă, fără prăjina de echilibru ne va fi imposibil să traversăm cu succes pe frânghia vieții. Fără să înțelegi legile echilibrului, la fel cum este prăjina de echilibru, vei fi în pericol să cazi.

Viața poate fi echilibrată, binecuvântată din abundență și umplută cu pace și adevărata fericire dacă iei principiile din această carte și le faci formula ta pentru succesul echilibrat. Acestea sunt universale, ele funcționează oricând, fie că credem sau nu în ele. Aceste principii sunt ca legea gravitației. Fie că crezi sau nu în ea, dacă sari dintr-un avion de la 1.500 m fără parașută,

ai să lovești pământul destul de serios. Învățând și aplicând aceste principii vom fi capabili să le facem să lucreze pentru noi, pentru a putea atinge potențialul maxim dorit pentru fiecare domeniu al vieții noastre.

Atingerea potențialului maxim reprezintă procesul prin care devenim tot ceea ce putem deveni. Succesul nu este doar bucuria pe care o încercăm atunci când ajungem la destinația noastră, ci este bucuria care vine o dată cu călătoria aceasta.

„Controlul este în mâna ta." Aceasta este vocea instructorului meu de zbor care îmi vorbește în căști. A învăța să zbori cu un elicopter nu este imposibil, deși cam așa mi se părea mie. Aceasta este doar Ziua Întâi de pregătire pentru carnetul de pilot al unui elicopter privat. Așa cum instructorul meu ne-a pus într-o planare perfectă, fără mișcare (folosindu-ți toate îndemânările pentru a nu merge niciunde), mi-am dat seama de cât de important este echilibrul atunci când e vorba să mențiii această mașinărie cu capul în sus.

Pentru câteva secunde îmbucurătoare cred că controlez situația. Doar a trecut deja o oră din prima mea lecție. Oare cât de dificil o fi să mențiii acest elicopter în aer?

Apoi începem să coborâm și totul se clatină. Deviem dintr-o parte în alta, căzând spre pământ și sucindu-ne, legănându-ne înainte, alunecând în spate, cu ridicări și coborâri ca ale unei pălării în vânt. Fiecare corectare pe care o fac amplifică următoarea mea greșeală. După câteva secunde, aud vocea calmă a instructorului în căști: „Asta e." Pe când aproape termină de vorbit, noi revenim la nivel și fără nici o mișcare, echilibrați pentru ceea ce urma să facă. „Ceea ce-ți lipsește este simțul

echilibrului", îmi spune el. „Trebuie să îți imaginezi că îți ții echilibrul în vârful unei mingi de plajă." Acum înțeleg mai bine cuvântul **echilibru**. Menținerea echilibrului în viață este la fel cu menținerea echilibrului într-un elicopter: este nevoie de mici ajustări în timp ce simți devierile înainte de a putea să le vezi.

Amintește-ți ca întotdeauna să menții legătura cu tine însuți, simțind, astfel, orice deviere de la echilibru. Aplică principiile echilibrului și vei supraviețui, vei învăța și vei crește. Vei deveni o ființă nouă, una care s-a ridicat deasupra epuizării.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BIBLIOGRAFIE RECOMANDATĂ DE AUTOR

- Bland, Glenn, *Success! The Glenn Bland Method*, Tyndale House Publishers Inc. 1972
- Canfield, Jack, Hanson, Mark Victor, *Supă de pui pentru suflet*, Editura Almatea, București, 2000
- Conwell, Russell H, *Acres of Diamonds*, Harper & Row, 1915
- Covey, Stephen R., *Eficiența în 7 trepte*, Editura ALL, București, 2000
- Covey, Stephen R., *First Things First*, Simon & Schuster, 1994
- Daniels, Peter J., *How to Be Happy Though Rich*, 1984
- Hanson, Mark Victor, *Dare to Win*, 1988
- Hanson, Peter G., *The Joy of Stress*, 1985
- Lee, Larry, *Wisdom, Don't Live Life Without It*; Thomas Nelson Publishers, 1990
- Mandino, Og, *Cel mai vestit vânzător din lume*, Editura Curtea Veche, București, 2001
- Mandino, Og, *The Greatest Secrets of Success*, Video
- Peal, Norman Vincent, *Forța gândirii pozitive*, Editura Curtea Veche, București,1999

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- Schuller, Robert H., *Tough Times Never Last, But Tough People Do!* Bantam, 1984
- The N. I. V. Study Bible (New International Version). O versiune pe care autorul o recomandă ca fiind cea mai bună pentru a putea trăi o viață fericită, de succes.
- Waitley, Denis, *Being the Best*, Oliver-Nelson, 1987
- Ziglar, Zig, *Dincolo de vârf*, Editura Curtea Veche, București, 2000
- Ziglar, Zig, *Putem crește copii buni într-o lume negativă!*, Editura Curtea Veche, București, 2000
- Mackenzie, Alec, *The Time Trap*, 1990
- Smith, Hyrum W., *The 10 Natural Laws of Successful Time and Life Management*; Warner Books, 1994
- Carnegie, Dale, *Lasă grijile, începe să trăiești*, Editura Curtea Veche, București, 2000
- Tracy, Brian, *The Psychology of Achievement*, Audio
- Rohn, Jim, *The Seasons of Life* and *Cultivating an Unshakable Character*, Audio
- Brown, Les, *It's Possible*, Audio
- Olsen, Jeff & Worre, Eric, *The Peoples Network*
- Meyer, Paul J., *Building Financial Success*, Audio
- Qubein, Nido R., *Stairway To Success*; Executive Books, 1996.
- Rodger, John & McWilliams, Peter, *You Can't Afford the Luxury of a Negative Thought*, Prelude Press, 1991.
- Chilton, David, *The Wealthy Barber*; Stoddart Publishing Co. Limited, 1989.

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Despre autor

Ben Kubassek este om de afaceri și autor al best-seller-ului *Succeed Without Burnout (De la epuizare la echilibru)* și al seriei audio *Achieving Life Balance.* El este, de asemenea, un bun vorbitor, comunicându-și mesajul de speranță și secretele unei vieți echilibrate într-o lume atât de agitată. Cuvintele lui, pline de entuziasm, sunt capabile să impresioneze publicul.

Ben s-a născut și a crescut într-o comunitate religioasă. La vârsta de 21 de ani a plecat, lansându-și propria afacere. A atins foarte curând un succes uriaș în afaceri, în domeniul electric/mecanic și construcții/dezvoltări funciare, dar a ajuns la epuizare la vârsta de 28 de ani. O experiență care i-a schimbat viața pentru totdeauna.

Ben este căsătorit cu Elizabeth și nu se plictisește niciodată de cei patru copii ai lor. Împreună locuiesc la o fermă, în afara orașului Kitchener, Ontario.

Pentru mai multe informații despre cărțile lui Ben, despre cursurile pe care le ține, sau pentru a-l invita să vorbească membrilor companiei sau organizației dumneavoastră, îl puteți contacta la:

Succeed Communications Inc.
R.R.-3, Bright, Ontario, Canada, N0J 1B0
Tel: 1-800-801-7264, Fax: (519) 632-8800
www.kubassek.com
ben@kubassek.com

Editura Succeed Publishing, București
Tel: (01)6345997 sau 093-826480

BCU IAȘI / CENTRUL UNIVERSITAR

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

De același autor:

Ben Kubassek, *Principii pentru o viață echilibrată*, Editura Succeed Publishing, București, 2001

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Printed and bound in Romania
by punct

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ben Kubassek, om de afaceri canadian și renumit conferențiar, împărtășește în această carte secretul unei vieți echilibrate, fără a se ajunge la epuizare. Este de asemenea autorul cărții *Principii pentru o viață echilibrată.*

! *Învață să identifici imediat semnele epuizării*
! *Cum să ai echilibru în viață, în carieră, în relațiile cu prietenii*
! *Cum să-ți organizezi viața după principii sănătoase, echilibrate*

"Aceasta este o carte ce trebuie citită de către orice director grăbit, de către orice mamă ocupată, care simte că a ajuns la limită și de către toți cei care suferă de sindromul numit *boala vitezei*."

Mark Victor Hansen,
autorul cărții *Supă de pui pentru suflet*

"Aceasta este o carte deosebită, utilă, în care sunt prezentate căi practice, verificate pentru a-ți spori energia, entuziasmul și încrederea în sine. Îți poate schimba întreaga perspectivă asupra vieții - înspre mai bine!"

Brian Tracy

"Ești suprasolicitat? Arzi lumânarea la ambele capete? Ești împovărat emoțional? Atunci citește *De la epuizare la echilibru*. Îți oferă căi verificate ca să treci de la starea de învins la cea de învingător."

Paul J. Meyer

SUCCEED PUBLISHING

Publicată cu sprijinul Western Union

ISBN 973 - 85497 -1 -X